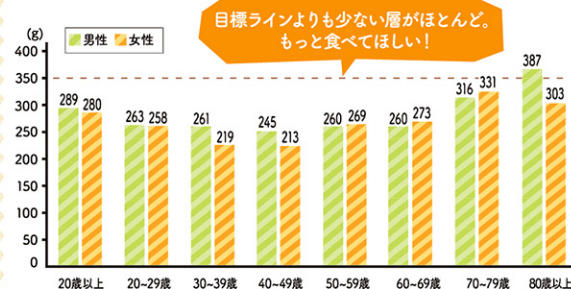


野菜コラム 1 札幌市民の野菜摂取量 調べてこれくらい!

令和4年札幌市健康・栄養調査では、市民(20歳以上)が1日に食べている野菜の量は平均284gでした。目標の350gまでは、あと約70g!野菜のおかずに変換すると、約1皿分が不足しています。

野菜を食べる「回数」が多い人ほど、1日に必要な350gを取れていることがわかりました。(同調査より)野菜は1日3回、欠かさずに食べましょう。



野菜コラム 2 もっと野菜を \MOTTO/ 無理なく食べる工夫

「野菜の量が多くて、なかなか食べられない」

汁物、煮物、おひたし、鍋物などのように、加熱してカサを減らすことで食べやすくなります。



「調理に時間をかけられない」

調理の時間が無い方には、レタスやきゅうり、トマトなど、洗ってそのまま食べられる野菜が、手軽に取り入れやすいです。また、調理の時短には、使いたい時にすぐ使えるように、冷凍やカット野菜、乾燥野菜を買って用意しておく便利です。



「よく外食するけれど、野菜が少ないかも」

野菜が少ないメニューを頼むときは、サラダや小鉢など、野菜のメニューを追加することもおすすめです。

野菜が多いメニューがあるお店についてはこちら



クイズ あなたはいくつ言えますか?

\MOTTO/ 野菜を食べた方がよい6つの理由

- ★ミネラルや ① が豊富
- ★ ② は便秘解消に効果的
- ★消化器のガンになりにくい
- ★コレステロールの吸収を抑える
- ★ ③ の上昇を緩やかに
- ★エネルギー(カロリー)が低い

クイズの答え: ①ビタミン ②食物繊維 ③血糖値

野菜コラム 3 1日分の野菜ってこれくらい!

20歳以上に必要な量は、350gです。このうち、1/3は緑黄色野菜から、2/3はその他の野菜からとります。

生だと...



■小松菜	70g	緑黄色野菜 (120g)
■ミートマト	30g	
■にんじん	20g	
■玉ねぎ	60g	その他の野菜 (230g)
■ごぼう	30g	
■きゅうり	50g	
■大根(約2cm)	90g	

料理すると...



お問い合わせ先

札幌市西区保健福祉部健康・子ども課(西保健センター)

〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目

TEL. (011) 621-4241

SAPPORO

西保健センター
「食育・栄養情報」
についてはこちら



さっぽろ市
02-G02-24-2170
R6-2-1436

小学生が作った、MOTTO(もっと)野菜が食べたい野菜料理です。

たくさんの応募の中から、大賞を受賞したレシピをご紹介します。

ぜひ、みなさんも作ってみてくださいね♪

コンテストについてはこちら



野菜量
170g

スタミナ!!ネバトロサラダ

佐藤 星愛さん作



材 料

ズッキーニ……………40g
にんじん……………20g
オクラ……………10g
トマト……………50g
長いも……………50g
大葉……………1枚
めんつゆ……………小さじ2
白すりごま……………小さじ1
塩(塩もみ用)……………小さじ1/2



作り方

- ズッキーニとにんじんはいちょう切りにする。
にんじんをレンジで加熱(500Wで約2分)する。
- ①をボウルに入れ、塩もみし、10分後に水分を絞る。
- オクラはななめ薄切り、トマトは角切りにする。
- ②と③をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 長いもをすりおろし、めんつゆと白すりごまを加え、混ぜ合わせる。
- 皿に④を盛り付け、⑤をかけ、千切りにした大葉を添える。

工夫点・料理にまつわるエピソード

ドレッシングを使わず、とろろ芋をかけて、暑い夏でもサラサラッと口当たりよくたくさん食べれます。冷やしてもおいしいです。夏野菜にオクラ、長いものネバネバの栄養を合わせて、スタミナをとることを目的に作りました!!

野菜量
100g

やさいがおいしく!! お花のピザ

杉本 結さん作



材 料

とうもろこし……………50g
ミニトマト……………20g
ピーマン・パプリカ……………30g
ぎょうざの皮……………8枚
ケチャップ……………30g
ピザ用チーズ……………30g
ウインナー……………10g
うずらのたまご……………2個



工夫点・料理に まつわるエピソード

夏のやさいをお花みたいにかわいくならべました。ぎょうざの皮なのでかんたんにできます。

作り方

- ピーマン・パプリカ・ミニトマトは、よく洗って切る。
- とうもろこしは茹でて、1粒ずつバラバラにする。
- ウインナーを輪切りにする。
- トースターの天板に、ぎょうざの皮を並べて、ケチャップをぬる。
- チーズをかけ、①～③の具やうずらの卵をお花に見立てて並べる。
- トースターで約10分、焼く。



野菜量
200g

カラフルピーマンピザ

根木 紗英子さん作



材 料

ピーマン……………3～4個(120g) チーズ……………適量
ミニトマト……………3～4個(40g) ハム……………適量
枝豆……………20g マヨネーズ……………少量
とうもろこし……………20g

作り方

- ピーマンを横半分に切る。
- その他の材料をお好みでピーマンの中に詰める。
- トースターで10分程度焼く。



工夫点・料理に まつわるエピソード

大好きなピザをおかずにできたらいいなと思って作りました。きょうだいみんなでワイワイ好きな具材をピーマンに詰めて、自分だけのピーマンピザを作って楽しめました。

