

野菜を 毎食摂りたい 6つの理由

- ✓ ミネラル・ビタミンが豊富
- ✓ 食物繊維で便秘解消
- ✓ 消化器系のガンになりにくい
- ✓ コレステロールの吸収を抑える
- ✓ 血糖値の上昇をおだやかに
- ✓ エネルギー(カロリー)が低い など



肉・魚・野菜料理・・・合う料理は無限大？！ 「香味野菜 みそ」

材料

- | | |
|---|-----------------------|
| A | ・みょうが …… 20g |
| | ・ししとう または ピーマン …… 20g |
| | ・ゴボウ …… 20g |
| | ・しょうが …… 20g |
| | ・長ねぎ …… 20g |
| | ・しそ …… 20g |
| | ・クレソン(軸も) …… 20g |
| B | ・みつ葉 …… 20g |
| | ・赤みそ …… 250g |
| | ・砂糖 …… 50g |
| | ・酒 …… 90g |
| | ・みりん …… 60g |



※写真は、焼いたナスに香味野菜みそを塗って、エビやミニトマトを盛り付けています。

- ・ごま油 …… 小さじ2
- ・白いりごま …… 大さじ1

野菜は、お好みものを使っても
おいしくできます。

作り方

- ① Aは流水でていねいに洗い、全て粗めのみじん切りにする。
- ② 鍋、またはフライパンにごま油をひき、①を入れて、ゴボウが柔らかくなるまで炒める。
- ③ ボウルにBの材料を入れ、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。
- ④ ③を②に加え、中心に小さな泡が出てくるまで、ヘラで混ぜながら加熱する。
- ⑤ 仕上げに白いりごまを入れて火を止める。

栄養価(大さじ1杯あたり)：エネルギー 30 kcal
食塩相当量 1.0g

教えてくれた人

日本料理 きびと
店主 金田 真也 氏
札幌市食育サポート企業

MOTTO/野菜が 食べたくなるガイド

日本料理店店主直伝 野菜レシピの他、西区にある
「野菜多め」なメニューがあるお店をご紹介します。
MOTTO(もっと)野菜が食べたくなります！



健康のために、

1日に必要な野菜の量は350g以上！

だけど、ほとんどの札幌市民は野菜不足気味。

「令和4年札幌市健康・栄養調査報告書」によると、

20歳以上の札幌市民の

1日の野菜摂取量は平均でおよそ284g。

必要な量よりも70gほど足りていません。

そこで

「外食でも、お家でも」

バランスよく
食べるコツを
コンパクトに
まとめました。



西区にある 野菜多めな メニューがあるお店

お店の詳細は
コチラ



お店のメニューに使われている野菜の量を手軽に知って、

食べて、楽しんで。

ココロもカラダも元気になる

野菜多め^{※1}な
メニューを紹介します。

※1 1皿あたりの野菜使用量70g以上または、1食で120g以上

※2 西区役所公式ホームページに掲載している内容は
2024年10月31日時点のものです。

※3 最新情報はお店のホームページやSNS等で確認してください。

※4 野菜使用量は目安です。

※5 事前に予告なく、メニューの内容・価格等が変更になる場合があります。

アンケートに答えて

カラダが整う!
野菜が食べたくなる
グッズを当てよう!

抽選で
25名

締切: 令和7年1月31日(金)

※内容は予告なく変更になる場合があります

こちらを読み取ると
アンケートフォームに
つながります



西保健センター 管理栄養士に聞く!

バランスアップの 外食術指南

STEP
1

主食・主菜・副菜をそろえる

STEP
2

野菜をさらにプラス!

STEP
3

量や味つけを調整する

脂肪や食塩を減らすため、お店にちょっとした
カスタマイズをお願いできれば、手軽に楽しく
健康づくりができます。

量が多い時は

- ・注文前に量を確認し、減らしてもらいましょう。
- ・食べきれなかった場合は、お店の承諾を得て
ドギーバッグ(食べ残しを持ち帰る時に使う容器)を
活用して持ち帰るなどの工夫もできます。



※ドギーバッグの使用は自己責任となります。
使用上の注意点をよく読んで安全に活用しましょう。

詳しくはこちらを
読み取ってください。

札幌市環境局 HP「正しいドギーバッグの
使用を推奨するガイドライン(札幌試行版)」



味つけを調整

- ・焼き鳥やステーキ、チャーハンなどの
仕上げの調味料を減らしてもらおう。
- ・サラダのマヨネーズやドレッシングを
別添えにしてもらおう、少なめにしてもらおう。



※この資料は疾病がない方を想定して作成しています。
すでに疾病がある方は、主治医の指示に従ってください。