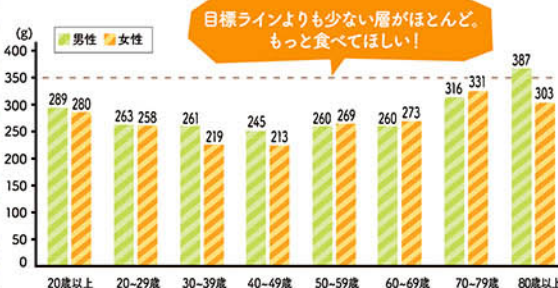


野菜コラム
1

札幌市民の野菜摂取量 ってこれくらい!

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!野菜のおかずは換算すると、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

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
- ★消化器系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)
■ミニトマト	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



さっぽろ市
02-Q03-25-2047
R7-2-1389

西区の小・中学生と高校生が作った、MOTTO (もっと) 野菜が食べたくなる野菜料理です。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



\ MOTTO / 野菜が食べたくなるレシピ コンテスト ★2025 やまベエおいしい 野菜レシピ大賞 受賞作品集



西区環境キャラクター
「さんかくやまベエ」

野菜量
(1人分あたり)
117g

ヒヨコちくわの住処

北海道札幌西陵高等学校 3年生 倉部 結衣さん

材 料 (2人分)

【サンドイッチ】

食パン 4枚
ニンジン 半分
黄パプリカ 1個
好みのドレッシング
..... 大さじ1

【ヒヨコちくわ】

ちくわ 1袋
コーン 10g
黒ゴマ 小さじ2
枝豆 60g



サンドイッチの作り方

- 黄パプリカ、ニンジンをラップでふんわりと包み、電子レンジで2分ほど加熱し、柔らかくする。
- ①を細かく切る。
- ②をドレッシングで和える。
- 食パンに③を塗り、型抜きした食パンでサンドイッチにする。

ひよこちくわの 作り方

- ちくわを2cmほどの輪切りにする。
- ちくわの穴にコーン、枝豆を2つ詰める
- 黒ゴマで目をつける。
- 皿の中央にサンドイッチ、周りにひよこちくわを盛り付ける。

工夫点・料理にまつわるエピソード

火を使わずに、簡単に作れるレシピです。今回使用したニンジンとパプリカ以外にカラフルな野菜たちでアレンジしても楽しめます。野菜本来の優しい味わいを楽しめるので、ぜひ野菜が苦手な子どもたちにも食べてほしいです！片抜きは、お家にある型でぜひ作ってみてください。ヒヨコちくわはお弁当にも入れてあげるとお子さんも楽しみながら食べられると思います！

野菜量
(1人分あたり)
105g

5色ベジめん焼きそば

札幌市立琴似中央小学校 6年生 赤塚 良太さん

材 料 (1人分)

キャベツ 30g
モヤシ 30g
ハム 2枚
ニンジン 15g
ピーマン 15g
パプリカ 15g
めん(焼きそば用) 1玉
粉末ソース(塩味) 1袋
油 小さじ1/2



工夫点・料理に まつわるエピソード

☆野菜を千切りすることによって、めんと一体化してとても食べやすくなった！
☆野菜の存在感が薄くなって食べやすくなり、にがてなピーマンも食べられた！

作り方

- 野菜を全て千切りにする。
- ハムも千切りにする。
- フライパンに油をひき、野菜とハムをしんなりするまで炒める。
- めんを入れて水(大さじ1)を入れて炒める。
- ソースを入れて味をととのえる。



野菜量
(1人分あたり)
250g

どっさり夏野菜のラタトゥイユ

札幌市立八軒中学校 2年生 久保 琉惟さん

材 料 (6人分)

<トマトソース>

タマネギ 1/2個
ニンニク 1かけ
オリーブオイル 大さじ3
トマト缶(400g) 1缶
ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1
コンソメキューブ 2個
塩・コショウ 適量



<野菜>

ニンジン 1本
ズッキーニ 1本
トマト 1個
カボチャ 1/2個
ナス 1本
オリーブオイル 適量
塩・コショウ 適量



作り方

<トマトソース>

- タマネギとニンニクはみじん切りにする。オリーブオイルを加えて、混ぜたらラップをかけて電子レンジで4分間、加熱する。(600W)
- トマト缶と他の調味料を加え混ぜ、電子レンジで6分間、加熱する。(600W)
- <野菜>のニンジン、ズッキーニ、トマト、カボチャ、ナスは2mmぐらいの輪切りにする。ニンジンは電子レンジで2分間、加熱する。(600W)
- グラタン皿にトマトソースを流した後、野菜を並べる。オリーブオイルと塩・コショウをふり、170度に余熱したオーブンで45分焼いたら出来上がり。



工夫点・料理にまつわるエピソード

夏野菜をたっぷり使うことで、夏バテや夏かぜを予防できると思います。冷やして食べたり チーズをかけて食べたりしてもおいしいです。