

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



平日の時短が叶う 「休日のひと手間」

時間がある時に、ニンジン、キャベツ、ほうれん草など、よく使う野菜を、好みの大きさに切り、保存袋や密閉容器に入れて冷蔵庫でストックしておきましょう。

火が通りにくいゴボウやジャガイモなどは、電子レンジで少し加熱しておく、平日の煮込み時間が短くなります。これらをスープやカレーにそのまま加えるだけで、調理の手間が大幅に減ります。また、葉物野菜はキッチンばさみで、大根やニンジンはピーラーを使うと、もっと手軽になります。

冷凍・カット野菜を味方に！

生鮮野菜が高くなりがちな時期や、忙しい日には、冷凍野菜やカット野菜を積極的に使いましょう。価格を比較すると、種類や時期によっては冷凍の方が割安になることもあります。既に洗って切っているため、調理の負担が減り、疲れている日でも手軽に野菜を食卓に出すことができます。

鍋や汁物は 具たくさんが基本！

鍋や味噌汁やスープは、具材たっぷりで作るのが基本です。大根、ニンジン、葉物野菜など、冷蔵庫にある野菜を何でも入れましょう。さらに肉、魚、卵、大豆製品等を加えると、たんぱく質もとることができます。

発行：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

協力：琴似商店街振興組合 山の手商工会振興会

令和7年12月 発行



野菜が

食

べたくなるガイド

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）野菜が食べられます！



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^{※1}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
2025年12月1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8年2月6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。

※店舗の状況により、リクエストに添えない場合もあります。

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。

「消費者及び事業者に向けた食べ残しの持ち
帰りに関する食品衛生ガイドライン」(厚生労働省)
をよく読んで安全に活用しましょう。

※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。

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
別添えにしてもらう、少なめにしてもらう。

