

# 平成26年度白石区食育アンケートの結果

白石区の小学校5年生、中学校2年生に食生活についてのアンケートをとりました。

毎日朝ごはんを食べている人は、**8割程度**で、

主食、主菜、副菜を組み合わせる人は、**3人に1人**くらいしかいませんでした。

また、野菜を朝・昼・夕食と毎食食べている人は、**4人に1人**くらいしかいませんでした。

## 朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、体の中ではエネルギーを節約しようとして、1度の食事から最大限のエネルギーを吸収し、皮下脂肪として蓄えようとするため、肥満を招きやすくなります。

毎食

# 野菜は たべましょう!

成人1日の目標量は**350g**以上です

### 【野菜のはたらき】

- ・体の調子を整え、病気になりにくくする
- ・腸の働きを良くし、便秘を予防する
- ・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する など

### 350gの野菜はどのくらい?

生の状態で

1日両手に3杯分



緑黄色野菜(120g)



その他の野菜(230g)

料理すると

野菜料理5皿分に相当します



サラダ



野菜炒め



具だくさん  
みそ汁



おひたし



野菜の煮物

**緑黄色野菜**：にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマトなど  
**その他の野菜**：キャベツ、レタス、きゅうり、なす、ごぼう、玉ねぎ、セロリなど

「しろいし食育通信」に関するお問い合わせは

制作・発行

白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)  
〒003-0025 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2  
TEL: 011-862-1881

白石区のホームページで  
食育情報を掲載しています。

白石区食育情報ホームページ  
QRコード



©札幌市白石区



さっぽろ市  
01-Q03-14-2083  
26-1-130

平成27年3月発行