

しろいし食育展

令和元年11月9日開催



白石区食育推進ネットワークの活動として、
しろいし食育展を実施しました！

◆まちづくりイベント広場で行いました
(白石すこやかフェスタと同日開催)



◆ネットワーク会構成員の食育活動の紹介
(パネル展示)



◆おやこ食育ランド



スケッチ
ワク

ちりめん
モンスター
探し

「普段、朝ごはんを食べる人は77%」、「昨日野菜を3回以上食べた人は24%」という結果でした。



ママの
お肌チェック

◆パネルアンケート



◆食育クイズラリー



◆豆つかみゲーム



◆「しろいし食育展」展示より

野菜を手軽に食べるコツ

野菜ってスゴイ！



- 低エネルギーでヘルシー
- 体の調子を整える働きであるビタミンやミネラルが豊富
- 便秘解消にお役立ちの食物繊維が豊富
- コレステロールの吸収を阻害してくれる
- 血糖値の上昇をおだやかにしてくれる



野菜の目標摂取量は 350g

生なら両手で 3 杯分、加熱したものなら野菜料理の小鉢 5 つ分が 350 グラムの目安です。

350 グラム食べられると、1日に必要なビタミンやミネラルをとることができるといわれています。



※札幌市民は野菜不足※
札幌市民成人の 1 日野菜摂取量

288.1 グラム

あと小鉢 1 つ (70 グラム) 分
多く食べることができると

目標達成できる！



手軽に食べるには…

- 蒸す・炒めるなど加熱をしてかさを減らしてたっぷり食べる
- 簡単に食べやすい野菜を常備しておく(冷凍野菜や洗ってすぐ食べられるミニトマトやキュウリなど)
- カット野菜など手間を省略する
- 外食の時は、野菜たっぷりメニューを選ぶ
- 汁物の具材にたっぷり野菜を！減塩にも◎
- メインのおかず(主菜)に付け合わせの野菜をつける



さあ！さっそく今日からプラス1皿！

