野菜をもっと食べるために

食卓を彩る野菜は私たちの食生活に欠かせないもの。その食生活を中心とした健康づくりに取り組んでいるのが、北食生活改善協議会です。食生活改善推進員と呼ばれる約三百六十人のボランティアが、各地域で活動しています。

その中の一つ、屯田地区の推進員の皆さんは、地域の健康づくり推進実践会が開く料理教室に協力しています。年齢層や食事傾向を考慮した献立を組み立てたり、参加者に作り方を教えたりと、地域の人たちの健康づくりを支援しています。

北食生活改善協議会会長の石井泰子さんは、「食事は生活の根本を支えるもの。バランスの良い食事を取ることは、元気に暮らすためにとても重要なことです」と話します。食生活で大切なことは、主食・主菜・副菜をバランスよく食べ、ミネラルやビタミン、食物繊維を十分に取ることだそうです。そして、これらの栄養素が豊富に含まれているのが野菜です。

ところが調査によると、札幌市民は野菜の摂取が不足しがちのようです（下図）。「そのために私たちも、一品の料理の中にいろんな野菜が入る作り方にしたり、より多くの野菜が取れるような献立にしたりと、工夫しています。もちろん、おいしいことが一番」と、石井さんは笑顔で話してくれました。

自分たちの地域で採れる野菜を食べて、ますます健康になること―。それは、私たちのまちだからこそできる健康づくりかもしれません。

成人1人当たり　1日の野菜の摂取量

- 全国平均　276.0g（平成12年国民栄養調査）
- 札幌平均　225.5g（平成10年札幌市民の食生活調査）
- 目標値　350g以上（健康日本21「栄養・食生活の目標」）

▲屯田地区の料理教室には男性も参加。推進員から栄養バランスの良い食事を学びます

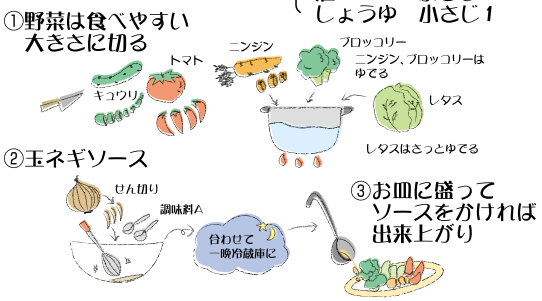
▶「これはほかの野菜でも応用できるのよ」と話す石井さん（左）

北食生活改善協議会お薦めの野菜料理を紹介します。ぜひ、作ってみてください。

野菜の盛り合わせ玉ネギソース

材料（2人分）

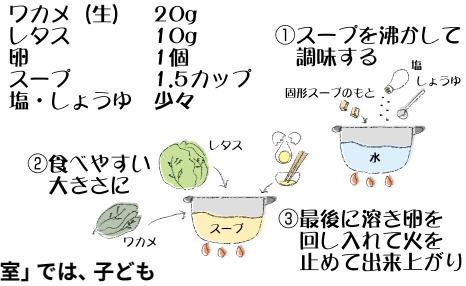
レタス	80g	玉ネギソース		
ニンジン	20g		玉ネギ	30g
ブロッコリー	30g	A	砂糖	小さじ1/3
キュウリ	80g		塩	少々
トマト	60g		酢	大さじ2/3
			油	小さじ1
			みりん	小さじ1
			酒	小さじ1
			しょうゆ	小さじ1



レタスとワカメのスープ

材料（2人分）

ワカメ（生）	20g
レタス	10g
卵	1個
スープ	1.5カップ
塩・しょうゆ	少々



▲「夏休み親子料理教室」では、子どもたちも一緒にこのスープを作りました

サラダコンテストを開催します

北区では、区内の「とれたてっこ」野菜を使った料理コンテストを開催します。テーマは「サラダ」。皆さんのオリジナルサラダのレシピを募集します。

募集内容　区内で収穫される「さっぽろとれたてっこ」野菜（レタス、サニー・リーフレタス、ブロッコリー、玉ネギ、小ネギ）を一品以上使ったオリジナルサラダ

応募資格　区内に在住もしくは通勤・通学している小学生以上の方（親子の参加も大歓迎）

応募方法　応募用紙に必要事項〔レシピ（料理名、材料と分量（４人分）、作り方、調理時間）、氏名、年齢、住所、電話番号、職業〕を記入し、出来上がりイメージの写真を添付して北区総務企画課へ送付してください。
応募用紙の様式は自由です。

応募締切　９月30日㈪※必着

審査方法　書類審査で10人程度を選考し、実際に調理を行う本審査（コンテスト）を10月20日㈰に行います。

※応募者全員にすてきな記念品を贈呈します。

応募および問い合わせ先
〒001－8612北区役所総務企画課企画調整担当係
☎011－757－2400　FAX011－747－5898
Ｅメール　ki.somu@kita.city.sapporo.jp