

健康メモ

野菜を上手に取りましょう！～8月31日は野菜(831)の日

野菜には私たちの身体に欠かすことのできないビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。大人は、1日に350グラム以上(そのうち緑黄色野菜は120グラム以上)とることが望ましいとされています。平成15年の札幌市健康・栄養調査の結果では、20歳以上の人々の1日に野菜を食べている量は292グラムと、野菜不足の傾向にあるようです。野菜を上手に取って、健康的な食生活を送りましょう！

野菜が不足きみのあなたに… 食生活アドバイス 野菜が不足きみのあなたに…

1 量を取るなら加熱した野菜料理を！
火を通すと、かさが減り食べやすくなります。

2 肉や魚を食べるときは
その倍の量の野菜を！
付け合せの野菜も必ず食べましょう。

3 いろいろな料理方法で
野菜を上手に取る！
煮物、炒め物、和え物などいろいろな料理法にチャレンジしてみましょう。



4 旬の野菜で、彩りよく食べよう！
旬の野菜はビタミン・ミネラルが豊富。彩りよく食べるとバランスも良くなります。

5 外食には野菜を一品追加しよう！
外食で野菜が不足するときは、その分家庭で積極的に野菜を取り入れましょう。

6 必ず1日3食を守ろう！
1食、2食では1日に必要な野菜量を取るの
は難しくなります。



▲平岡樹芸センター内を歩く様子

● 清田区歩こう会 6月23日

今年度の1回目となる「清田区歩こう会」が行われ、気温30度を超える暑さの中、86人の区民が参加しました。この日のコースは「史跡探訪コース」。清田の開拓功労碑や吉田用水記念碑、清田緑地や平岡樹芸センターなどを巡り、区の歴史と豊かな自然を感じながら、約6.5キロを歩きました。



清田区役所のホームページ「きよたFan倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/announce/photobox/>

● わくわく子育てセミナー 7月9日

区内に住む就学前の子どもと保護者を対象とした「わくわく子育てセミナー」が美しが丘小学校体育館で開かれました。

参加した59人の親子は、ピアノの演奏や歌に合わせて体を動かしたり、タンバリンやすずを鳴らしたりして、音楽遊びを楽しみました。



◀音楽に合わせて体を動かす様子

広告欄