

# 健康づくりの基本

## 食生活を見直しましょう！！

～10月は食生活改善普及月間です～

秋はいろいろな食材が旬を迎え、食欲が増す季節です。そのような時期を生かし、毎年十月は食生活改善普及月間としています。栄養を取るためだけでなく、環境保護などにもかかわる食生活を積極的に改善していきましょう。

### 食事は健康な体のために

日中におなかが減ると思いつつも朝ごはんを食べなかったり、ダイエットに気遣って偏った栄養の取り方をしている人は元氣の出ない体になりかねません。朝食から始まる三度の食事で健康な体を作りたいましよう。

### もっと野菜を食べましょう

食事は、主食、主菜、副菜をバランス良く食べることが大切です。野菜や穀物の摂取不足は生活習慣病とかかわりが深い食物繊維の不足にもつながります。毎食、野菜料理を取るよう心掛けましょう。さらに乳製品と果物を一日一回食べるようにすると理想的です。

これらの新鮮な食材が札幌市内でも生産されています。

「地産地消」は消費者が新鮮な食材を得やすくなると同時に地元の農業の活性化にもつながります。

### 環境にも配慮を

食事は煮炊きやごみが出るため環境面にも関係してきます。そのため札幌市でもエコクッキングを推奨しています。また、生ごみ堆肥作りはごみの量を減らしてごみステーションの衛生向上にも効果を発揮します。食に関連した新しい生活習慣を取り入れてみてはいかがでしょう。

厚別保健センターでは、これら食生活のポイントを分かりやすくまとめた「札幌市食生活指針」を配布しています。また、ご相談には直接、栄養士が対応しますのでお気軽にお電話ください。  
☎(891) 1881



### ■エコクッキング



- 買い過ぎ、作り過ぎに注意して適量を心掛けましょう。
- 上手な保存や調理の工夫で生ごみを減らしましょう。
- ガス・電気などの熱エネルギーを上手に使いましょう。

そのほかにもいろいろな工夫がありますので、厚別保健センターにお問い合わせください。

### ■生ごみで堆肥作り

使用済みの段ボール箱を利用して手軽に生ごみ堆肥作りを始めることができるセットの販売(200円)を行っていますので、ご利用ください。お問い合わせは札幌市リサイクルプラザ宮の沢(☎671-4153)へ。



### ■札幌ブランドの野菜たち

札幌の野菜は伝統的なタマネギをはじめホウレンソウ、コマツナ、レタス、カボチャなど数多い品目が生産されています。



このマークが目印です。

農家、農協、札幌市が力を合わせて、新鮮で、質の良い、安心して食べられる野菜のブランドとして育てているのがさっぽろとれたてっこです。道産野菜の中でもとりわけ身近な札幌産をどんどん活用しましょう。



さっぽろとれたてっこについてのお問い合わせは経済局農政課(☎211-2406)へ。

