

野菜をたくさん食べるコツは?

野菜を生のまま食べようすると、目標値の1日350グラムを取るのはとても大変です。サラダばかりではなく、いろいろな献立で、1日5皿の野菜料理を食べましょう。野菜は加熱すると体積が減るため、ゆでたり炒めたり、汁物の具に数種類の野菜を使ったりすると、無理なく目標量を取ることができます。

8月は 野菜摂取強化月間

もっと 野菜を食べよう!



札幌市民は 野菜摂取不足!!

近年、食べることの大切さが見直され、食品や栄養についての情報が数多くあります。札幌市の市民健康づくり運動「健康さっぽろ21」では、健康のため1日30グラム以上の野菜（緑黄色野菜10グラム、他の野菜20グラム）を食べる 것을お勧めしています。

札幌市では、もつと野菜を食べる習慣を持つてもらうため、毎月旬の野菜が多い8月を「野菜摂取強化月間」、さらに毎月1日を「野菜の日」として、料理教室の開催や野菜レシピの配布などを行っています。しかし、平成18年に実施した札幌市健康・栄養調査では、市民が1日に食べる野菜の量は1人当たり27グラムしかなく、すべての世代で野菜摂取量が不足していることが分かりました（下グラフ「野菜摂取量の平均値」参照）。

野菜の効用

野菜は、体の調子を整え病気になりにくくするビタミン、ミネラルが豊富です。腸の働き

厚別区役所の取り組み

厚別保健センターでは8月29日(水)に旬の野菜を使った調理実習や栄養講話を予定しています（申込先は厚別4ペジ）。また、厚別区役所食堂では、8月1日(水)、8月8日(水)

きを良くする食物繊維も多く含むため、便秘の予防に役立ちます。ほかにも病気や老化や発がん抑制などのさまざまな生理的機能性があることが分かっています。しかも野菜は低カロリーのため食べても太りにくく、安心してたくさん食べることができます。

バランスが大切

野菜たっぷりのバランスのよい食事は元気の源です。何をどれだけ食べれば良いかというバランスを分かりやすくイラストで表したのが「食事バランスガイド（右下イラスト）」です。コマをイメージした形で、食事バランスが悪いと倒れてしまいます。厚別保健センターで資料を配布しておりますので、お気軽に問い合わせください。

主な緑黄色野菜
ニンジン、ホウレン草、カボチャ、ブロッコリー、ピーマン、トマト、アスパラガス、サヤエンドウ、モロヘイヤなど

その他の野菜
ナス、キュウリ、キヤベツ、玉ねぎ、カブ、白菜、大根、レタスなど

※緑黄色野菜とは、新鮮な状態で100グラム中のベータカロテンが600μg以上含まれた野菜のことです。



22日(水)に、保健センター管理栄養士がレシピを作った野菜たっぷりの献立を提供します。

◆食事バランスガイド◆

