

札幌市食生活指針

札幌市は、「市民一人一人が健康で明るく、元気に生活できる社会」を実現するために「健康さっぽろ21（札幌市健康づくり基本計画）」を策定し、具体的な指針として、次の8項目の札幌市食生活指針を定めています。

白石区の“食”への取り組み



▲すこやかファミリーフェスタ
パネル展などにより食生活の改善をPR！



▲マタニティークッキング教室
妊娠中は胎児のためにもバランス良い食事を！



▲男性料理教室
“食”から健康を考えよう！



▲エコクッキング教室
環境に配慮した調理を心掛けよう！



▲親子料理教室
食材に触れて、“食”への興味を持とう！

けん こうな体は3度の食事から

- しっかり朝食、元気にスタート！
- 朝・昼・夕の食事を決まった時間に食べましょう
- うす味の食事を心掛けましょう
- 間食や夜食は、控えめにしましょう
- 積極的に食事づくりをしましょう
- 家族や周りの人と食事を楽しみましょう

こ の表示、食生活の道しるべ

- 食品表示をよく見て選びましょう
- 外食のエネルギー表示を
食べ過ぎ防止にいかしましょう

う んどうと食事目指そう標準体重

- 体を動かし1日1万歩を目標に歩きましょう
- 冬季は工夫して活動量を増やしましょう
- 満腹感が得られるので
よくかんでゆっくり食べましょう
- 健康な体のために、無理な減量はやめましょう

あ、食べよう たっぷり野菜と乳製品

- 毎食、野菜を食べましょう
- 1日1回は、乳製品・果物・豆類を食べましょう

つ かいましょう、 新鮮いきいき、地元の産物

- 地元の産物は、流通時間が短く新鮮です
- おいしく、栄養豊富な旬の食材を選びましょう



ポ イントは、 主食・主菜・副菜の3拍子

- 主食（ご飯・パンなど）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・きのこなど）をそろえましょう
- いろいろな食品を組み合わせ、彩り豊かな食卓にしましょう
- 煮たり、焼いたり、炒めたり、調理方法を工夫しましょう

回 ス（むだ）のない エコクッキングの習慣を

- 買いすぎ・作りすぎに注意して、食べ残しのない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

21 世紀を担う子どもに食育を

- 家庭・学校・地域の協力で健やかな体と豊かな心を育てる「食育」をすすめましょう
- 日本の食文化や地域・家庭に伝わる食文化を大切にしましょう
- 食事を通して感謝の心を育てましょう



ヘルシーレシピ

白石区役所食堂では、毎月第3水曜日、管理栄養士の作成したレシピに基づく「ヘルシー定食」（1食500円）を提供しています。今まで提供してきた中から手軽に野菜を取ることができるとレシピをご紹介します



シャキシャキ野菜の甘酢和え

食 材	分量（4人分）
グリーンキャベツ	200g
にんじん	30g
きゅうり	100g
セロリ	50g
しょうが	10g
A 酢	大さじ2・小さじ1
砂糖/塩	大さじ1/小さじ1/2

- ① ボウルに塩水（水1.5カップと塩小さじ1強）を作り、千切りにした野菜を漬ける。
- ② しょうがは千切りにして、Aと混ぜておく。
- ③ ①の野菜の水を切り、②と和える。