

札幌市では、8月を野菜摂取強化月間としています。 旬の野菜は、安く、おいしく、栄養満点! たっぷり食べて、健康な体づくりをしませんか?

札幌市内でとれる野菜

ホウレン草

産地 清田区など

栄養素 カロチン、ビタミンC、 鉄、カルシウム¤ど

効果 ガン、貧血、動脈硬化、脳 卒中の予防など

産地 手稲区

栄養素 カロチン、ビタミンC • E、食物繊維など

効果 ガン・かぜの予防、脳・細 胞の老化防止など

タマネギ

産地 北、東区など

栄養素 硫化アリル、糖質など 効果 動脈硬化の予防、慢性疲 労・肉体疲労・食欲不振・不眠 の解消など

ジャガイモ



産地 北、白石区など

栄養素 ビタミンC、カリウム、

効果 ガン・かぜの予防、利尿作 用•美容効果症

レタス



産地 北区など

栄養素 カロチン、ビタミンC • E、食物繊維など

効果 便秘解消、肌荒れ・疲れ目 ・口内炎の改善など

にはまだまだ遠い状況です。 均摂取量は25グラムと、 市民が1日に食べる野菜の平 市民健康・栄養調査では、

ちの健康維持に欠かせない食 いといわれています。 フム)を食べることが望ま ム以上の野菜 成人の場合、 しかし、平成18年に実施 札幌市民は野菜不足!! その他の野菜スダ (緑黄色野菜120 1日に35グラ

理栄養士が作成した野菜料理 所食堂にて、 区食生活改善推進員協議会 めるボランティア団体 しています。 くヘルシーな野菜料理を紹介 レシピを無料配布しますの また、8月3日別から区役 料理教室などでおいる 保健センター

とっても大変です 生野菜のままで食 盛り3杯分の量。 熱してカサを減らし

ためにひと工夫をして、 まとめて茹でて冷凍する 手軽に野菜料理を作る サラダなど べるのは

素が豊富に含まれています。

動脈硬化やガンの予

を抑える食物繊維などの栄養

コレステロールの吸収

腸の働きを良くし

防などにも効果があり、

野菜たっぷりミネストローネ

・エネルギー/ 131kcal ・たんぱく質/ 5.9g ・カルシウム/ 23mg 栄養価

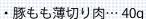
さん野菜を食べましょう。

清田区の取り組み

食を通した健康づくりを准

・食物繊維/ 2.2g

◆材料 2人分

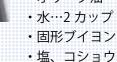


ぜひご活用ください

- ・キャベツ…1枚(40g)
- ・ジャガイモ… 2/3 個 (100g)
- ・タマネギ… 1/4 個 (40g)
- ・ニンジン… 1/3 本 (30g)
- ・トマト (水煮缶)…80g
- ・オリーブ油…小さじ 1と1/2
- 水…2 カップ (400cc)
- ・ 固形ブイヨン…1/2 個
- ・塩、コショウ…少々

◆作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② タマネギ・ニンジンは 1 cm角に切る。
- ③ キャベツは大きめの角切りに、ジャガイモは 一口大に切る。
- ④ オリーブ油で豚肉を炒め、タマネギ、ニンジ ン、キャベツの 順に材料を加えながら炒める。
- ⑤ ジャガイモ、水、固形ブイヨンを入れてふた をし、沸騰したら弱火にして15分煮る。
- ⑥ つぶしたトマト、塩、コショウを加え、さら に10分煮る。



野菜には体の調子を整え、 菜は体に必要不可

してくれるビタミンや

350 グラムの野菜は両手に山

・脂質 / 5.1g ・塩分 / 1.0g (1 人分)