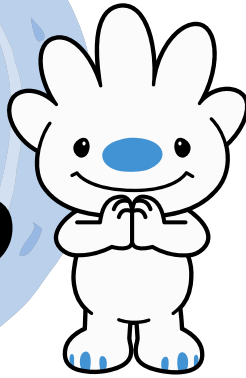


「大浜みやこ」
は手稲区の特産品

野菜を 食べよう



8月は野菜摂取強化月間です。
野菜をできるだけ多く取り、
今日から健康的な食生活を
実践してみませんか？

このページについてのお問い合わせ先
保健センター ☎ 681-1211

1日 350 g を食べるコツ



生だとボリュームたっぷりの野菜。
サラダだけで食べようとしたら、一
品だけで取ろうとすると大変です！

どうやって食べればいいのか？

生はもちろん、煮る・炒める・揚
げるなどの加熱の調理法で、無理
なく食べられます。

目標は1日5皿！

1日5皿を目安に野菜料理を食べ
るように習慣付けると、350 g の
目標を達成できます。



サラダ



野菜炒め



おひたし



みそ汁



野菜の煮物

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（カリウム、カルシウムな
ど）や腸の働きをよくする食物
繊維を多く含んでおり、健康な
体づくりには欠かせません。
毎日を元気に過ごすために、体
も喜び、見た目にもおいしい色
とりどりの野菜を、たっぷり取
るようにしましょう。

野菜の効用

成人に必要な1日の野菜摂取量
は350gといわれています。とこ
ろが、平成18年度の札幌市民の
健康・栄養調査では約250g。約
100gも不足しています。

札幌市民は
野菜不足？



1日の野菜の目標摂取量は両手に3杯（350 g）

緑黄色野菜 120 g



ニンジン、カボチャ、トマト
ピーマン、ホウレンソウなど

その他の野菜 230 g



キャベツ、レタス、キュウリ
ナス、ゴボウ、タマネギなど

野菜に含まれる栄養素

ビタミン類：感染症やがんの予防に役立ちます。

カリウム：ナトリウムの排出を促し、血圧の上昇を抑えます。

食物繊維：お腹を掃除して、便秘などの腸のトラブルを予防。

コレステロールの吸収も抑えます。