

調査から分かった札幌市民の食生活

札幌市民の健康・栄養調査（平成 23 年）から、二つの問題点が浮き彫りになりました。それは・・・？

朝食を抜く人が多い

朝食を食べない人は、若い男性に特に多くなっています。また、朝食を食べない人は 10 歳代の頃から朝食を抜いていた人が多いことも分かりました。

20 歳代と 30 歳代の男性は、3人に1人が朝食抜き！

野菜摂取量が不足

ほぼ全ての年代で、1日の野菜摂取目標量を下回っています。

30 歳代では目標量の約 65% !

もっと野菜を食べましょう



1人1日 350 グラムの摂取を目標に

350 グラムの野菜とはどのくらい？

5 皿分の野菜料理に相当します



350 グラムの野菜

料理にすると・・・



ハウレン草のおひたし



カボチャの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



具だくさんみそ汁



野菜を手軽に食べるには・・・？

ちょっとした工夫がポイントです

- ・肉、魚料理の付け合わせを増やす
- ・具だくさんの汁物を作る ⇒ けんちん汁、ミネストローネなど
- ・加熱し、かさを減らしてたっぷり食べる ⇒ おひたし、鍋物、炒め物など
- ・野菜の下ゆでは電子レンジを使う ⇒ カボチャ、ブロッコリー、ニンジンなど
- ・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ ⇒ 定食、中華丼、鍋焼きうどんなど

協議会による活動の一例

食改善展



活動の紹介や、食に関するパネルの展示、お薦めレシピの紹介、試食の提供を行っています。

パクパク講座



子育て中の方を対象に、児童会館や地域の子育てサロンで、お薦めレシピの紹介をしています。

地域健康づくり事業



各地区の連合町内会の事業などで、野菜をたくさん使ったメニューの紹介や試食の提供を行っています。

見つめ直ししてみませんか？ “食生活”のこと



9月には食生活改善普及運動月間です。食生活は、健康づくりの基本です。今回は、野菜の食べ方や朝食の大切さなど、食生活のポイントについてご紹介します。

【問い合わせ先】手稲保健センター（健康・子ども課）
☎681-1211