



“ベジだべさ！”で夏バテ知らず



旬の野菜は値段も栄養もおトク！

野菜は1日350g以上食べることが目標とされていますが、札幌市民は平均して小鉢1皿分(70g)ほど目標量よりも不足しています。そのため、札幌市では「1日3回ベジだべさ！」のキャッチコピーのもと、野菜を食べる量を増やすためのさまざまな取り組みを行っています。

野菜には体の調子を整える働きのあるビタミンやミネラルが多く含まれていますが、旬になるとより栄養価が高くなり、値段も比較的安価になります。野菜を使ったレシピがマンネリ化しているという方は、これから紹介するレシピを参考に見てください。旬の野菜を食べて元気に暑い夏を乗り切りましょう！

豊平保健センターの管理栄養士が提案します。

ぜひ、お試しください！

