

もっと野菜を 食べよう!



皆さんは、毎日どのくらい野菜を食べていますか。旭川では、約60品目の野菜が生産されていますが、実は市民はあまり野菜を食べていません。野菜を食べる大切さや食べ方の工夫などをお知らせします。

旭川市民は野菜不足

国では、健康のため、1日350g以上の野菜を食べることを推奨しています。目安は、おひたしやサラダなどの野菜料理を小皿(70g)で5皿分です。しかし、右のグラフのとおり、市民の野菜摂取量は、どの年代も目標の350gに届いていません。特に20歳代は、かなり野菜が不足しています。



◎野菜350g

野菜をたくさん食べる工夫をしよう

少し工夫することで、野菜を食事に取り入れることができます。自分の生活の仕方に合った方法で長く続けましょう。

- トマトやキュウリなど、調理をしなくても食べられる野菜を常備しておく
- 野菜はゆでたり、蒸したりするとかさ(分量)が減って、たくさん食べられるので、みそ汁などを作るときは野菜を多めに使う
- 外食をしたり、惣菜を買ったりするときは野菜の多いメニューを選ぶ など

◎

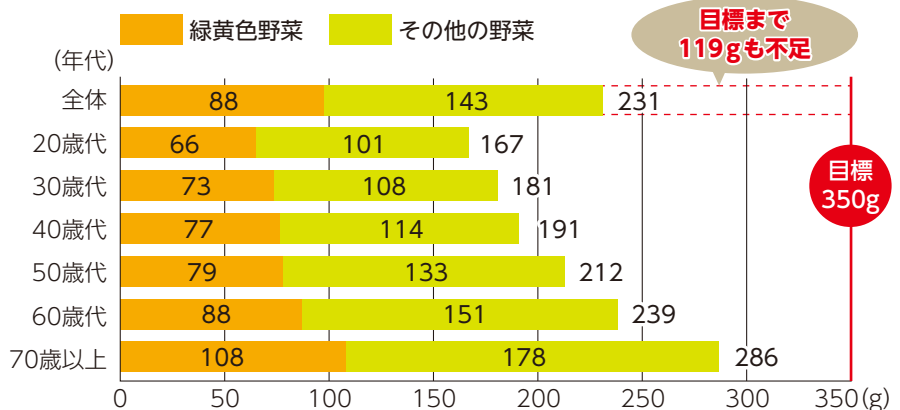
野菜を食べることは、健康を維持する上でとても大切です。皆さんも、毎日の食生活を見直してみませんか。

【詳細】保健指導課 ☎23・7816



旭川市民の野菜摂取量

(平成27年度 旭川市栄養調査)



野菜は、病気・肥満予防に効果的

野菜をたくさん食べると、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に取れ、病気の予防につながります。また、野菜で満腹感を得ることで、食べ過ぎを防ぐことができます。



参加者
募集中

野菜が主役の料理教室

～おいしく減塩、からだに安心

トマトの麻婆風、焼きエリンギと小松菜のレモンマリネ、ごぼうのバルサミコきんぴら、くるみ入りかぼちゃサラダを作ります。

とき 7月13日(金)、9月7日(金)
いずれも午前10時30分～午後1時30分

ところ 調理実習室(第二庁舎6階)

定員・教材費 各日40人・500円

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

【申込】保健指導課 ☎23・7816

