

野菜を食べると、どんないいことがあるの？

野菜には、カリウム、食物繊維、ビタミンなどが含まれていて、循環器疾患やがんの予防に役立つと考えられています。

また、カリウムは余分なナトリウム（食塩）を身体の外に排出する手助けをしてくれて、高血圧の予防にもなります。

これらの栄養素を通常の食事から摂取するには、1日当たり350g以上の野菜摂取が必要と推定されます。



ほう

8月、9月はあさひかわ食育推進月間

旭川市保健所
令和6年6月発行

＼ あと1皿 ／

野菜をプラスで健康もプラス

野菜350g（＝小鉢(野菜70g)5皿分）の組み合わせ例

朝

野菜スティック
野菜スープ



昼

野菜ラーメン



夕

サラダ
おひたし



組み合わせ例と日頃のご自身の食生活を比べてみて、野菜の量は足りていそうでしょうか。

まずは自分が日々の食事でどれくらいの野菜量をとれているのかを振り返り、現状より少しでも野菜を増やすことを目指しましょう。



ラ
ジ
ャ

発行：旭川市保健所
健康推進課 地域健康づくり担当

住所：旭川市7条通9丁目
旭川市総合庁舎4階

電話：0166-23-7816

旭川市の食育
ホームページ



旭川市食育スローガン
おいしいものを
おいしく食べよう！

～食は生きる力～

1日に必要な
野菜は
350g 以上

野菜350gの目安量



旭川市民の現状

1日当たりの野菜摂取量は、

273g

〔20歳以上の
平均値〕

出典：令和3年度旭川市栄養調査

あと1皿分(70g程度)の
野菜摂取が必要です



あと1皿分、
どうやって
増やしたらいいの？

まずはこんな風に、
やってみたらいいしょ！



毎日の食事に野菜をあと1皿！

簡単レシピで1皿

● 洗うだけ！
切るだけ！



● 切ってゆでるor
レンジで温めるだけ！



● お好みの簡単レシピを検索

小松菜 レシピ 簡単



使用したい野菜名に「レシピ」「簡単」などのキーワードを足して検索すると、多くのレシピが出てきます。

試したことのない味付けの料理や、定番料理をより簡単に作れるアイデアなど、ひとりで考えるときよりも発想が広がって、きっと料理が楽しくなるはず！

Instagram

旭川市の食育 Instagram

Follow me!

旭川市の食育Instagramには簡単に作れるレシピや食育イベントなどの情報がいっぱい！

今後も旭川市民
向けの様々な
食育・健康情報を
投稿するので、
ぜひフォローして
ご覧ください。



カット野菜・冷凍野菜で1皿



た
す
か
る

野菜を「洗う」「切る」などの下処理が面倒なときはカット野菜や冷凍野菜を活用すると手間が省け、生ゴミも出ません。カット野菜は使い切れるサイズなので必要な時に無駄なく食べられ、冷凍野菜は必要な分だけ使えるので食品ロスの削減にも。生野菜に比べて価格の変動が少ないのも魅力のひとつです。

冷凍
オクラ
使用

さばオクラうどん



材料・
作り方は
こちら！



カット
サラダ
使用

スープマカロニ



そう菜や外食で1皿

● そう菜

コンビニやスーパーなどでは1皿分のサラダやそう菜が充実しています。また、野菜の多さをウリにしたお弁当や汁物も販売されていますので、購入する際にチェックしてみてください。

● 外食

サイドメニューでサラダや野菜スープを追加したり、野菜の多いメニューを選ぶように意識しましょう。

例えば・・・

- ・牛丼+サラダ
- ・単品より野菜小鉢のある定食などを選ぶ



ラーメンは
野菜ラーメンを注文！
それならできる！

グッジョブ！



サラダを
プラス！

