

旭川では こ～んなにたくさん 野菜がとれるのに…

市内で生産されている野菜はおおよそ60品目!中でもチンゲンサイ、サラダ菜、しゅんぎく、小松菜などは北海道内**1位**の出荷量*です。

※旭川市農政部調べ(令和4年度実績)



探し
みよう!

旭川市のキャラクター「あさっぴー」と「ゆっきりん」が
野菜の中に隠れています。5つ全て見つけれられるかな。



あさっぴー



ゆっきりん

旭川市民は

野菜不足

なんです!!

目標は 1日 350g以上

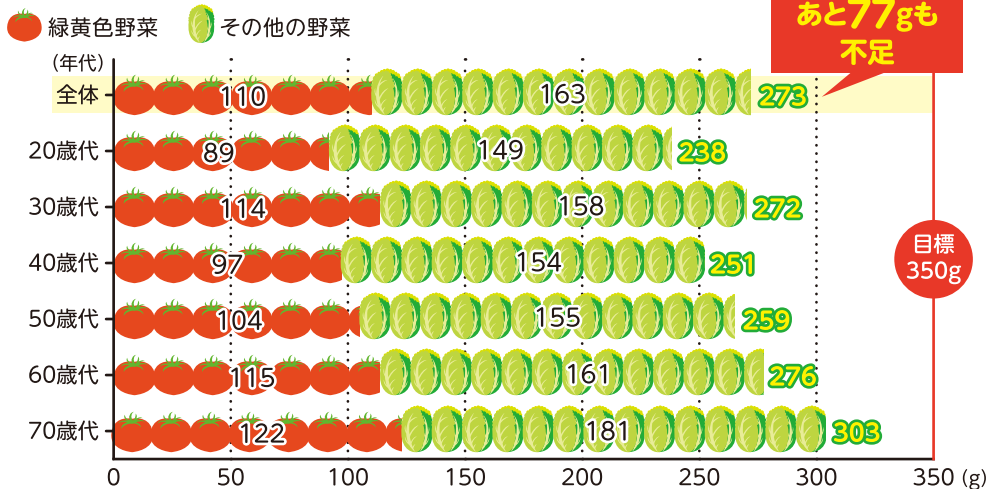
国民栄養調査(現国民健康・栄養調査)のデータをもとに野菜をどれだけ食べればカルシウム・カリウム・ビタミンC・食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、350g以上という数字が出されました(健康日本21)。

1



私たちはどれくらい野菜を食べている？

旭川市民の野菜摂取量 (令和3年度旭川市栄養調査)



旭川は野菜をたくさん作っているし、もっと食べているものだと思っていたわ。一番食べている70歳代の方でも目標に届いていないなんてびっくり！20歳代は特に野菜を食べていないのね。



なぜ、野菜を食べた方が良いの？

野菜は健康維持のために大切な栄養素が豊富！生活習慣病や肥満の予防にも。

野菜の摂取量を増やすと体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量もUP！

これらの栄養素は循環器疾患やがんの予防にも効果的に働くと考えられています。

さらに、満腹感を得られるのでエネルギーの高い食品の食べ過ぎを防いで、肥満予防に役立ちます。

健康のためには、毎日コツコツ野菜を食べることが大切！



野菜350gの量が知りたい!



ところで、350gの野菜って
どれくらいの量なの?

これでちょうど350g!
3食に分けて食べればそんなに
多い量じゃないのよ。
あさっぴーも持ってみて!



.....
多いような、少ないような??
料理にすると、どれくらいの
量なの?

OK!
料理で紹介するわ♪



緑黄色野菜 120g



その他の野菜 230g

- 小松菜 30g
- ミニトマト 30g
- ブロッコリー 30g
- 人参 30g

- 白菜 80g
- きゅうり 50g
- 大根 60g
- キャベツ 40g

目安は1日に**小鉢5皿分!**

日頃、どれだけ野菜を食べているかは意外と分かりにくいもの。そんなときは、目安を知っておくと便利です。料理に使用されている野菜の量は、小鉢や小皿に盛り付けられる程度であればおおよそ70g。それよりも多く、中鉢や中皿に盛れる程度の場合はおおよそ140gです。細かい量にとらわれず、写真を参考に、おおまかに食べる量を把握してみてください。

例) 小鉢(野菜70g)×5皿=350g



朝



青菜のおひたし 70g

昼



野菜サラダ 70g
具沢山スープ 70g

夕



きんぴらごぼう 70g
ピリ辛たききゅうり 70g

例) 小鉢(野菜70g)×1皿+中鉢(野菜140g)×2皿=350g



朝



冷やしトマト 70g

昼



野菜炒め 140g

夕



野菜の煮物 140g



野菜を今よりもっと食べるには？



あの・・・健康のためにも野菜は食べたいと思うけれど、料理を毎日がんばれる自信がないなあ。

そうね、急に料理を始めるのはハードルが高いけれど、お弁当やお総菜、外食の選び方を変えるだけでも野菜を上手にとることができるのよ！



①お弁当やお総菜、外食の選び方をチェンジ！

私たちの食の外部化率（食料支出に占める外食・中食*支出額の割合）は35%程度となっており、コロナ禍で減少しましたが中食*の割合は依然として増加しています。外食やお弁当は便利な反面、栄養面では、高エネルギー・高塩分・高脂肪なメニューが多く、野菜類も少ないものが目立ちます。上手に選んで、あなたや家族の健康づくりに役立てましょう。

※中食：家庭外で調理されたお弁当やお総菜、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを購入して食べる形態のこと。

バランスのよい食事の基本は「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、食生活が健康的になります。しかし、お弁当や外食では「主食と主菜」だけの組合せや、主食中心のメニューになりがち。その結果、野菜をはじめとした副菜が不足し、栄養バランスが偏ってしまうこともあります。



主食・主菜・副菜

主食=ごはん、パン、麺など

主菜=肉、魚、卵、大豆製品を使った料理

副菜=野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理

そこで！
野菜をしっかり
食べるためには・・・

- ✓出来るだけ野菜料理がついている定食やお弁当を選ぶ。
- ✓丼ものなどの単品には小鉢（サラダなど）を1品追加する。
- ✓麺類は具たくさんものを選ぶ。
- ✓つけあわせの野菜も残さず食べる。
- ✓お弁当やお総菜から野菜をとれない時には、飲み物を野菜ジュースに。

トマトやきゅうり、カット野菜のような、すぐに食べられる野菜を冷蔵庫に用意しておくのも便利よ。



②野菜の味付けをチェンジ!



料理をする人は、ゆで野菜の味付けを工夫してみたらどうかしら。献立のレパートリーが一気にひろがるからおすすめよ!

おいしく作るコツ

①和える前に
しっかり野菜の
水気を絞る



②野菜と調味料は
食べる直前に
和える



ゆでた小松菜をチェンジ!



ごま和え

すりごま、砂糖、醤油



おなか和え

かつおぶし、醤油



梅和え

梅干し、醤油、みりん



なめたけ和え

なめたけ



塩昆布和え

塩昆布



酢味噌和え

酢、味噌、砂糖

野菜はゆでるとかさが減るので、より多くの量を食べられます。
他の葉物野菜や根菜類など、家にある野菜で早速試してみましょ!

あなたはどれくらい野菜を食べている？

まずは7日間、野菜を食べているかチェックしてみよう！



日頃、野菜料理を食べているか下の表に記録してみましょう。4ページを参考に、小鉢(小皿)サイズを食べたら○(1皿)、中鉢(中皿)サイズを食べたら◎(2皿)をつけます。

野菜料理チェック表

20 年 月 日～ 月 日

	例	月	火	水	木	金	土	日
朝食	○							
昼食	○							
夕食	○◎							
合計 小鉢○=1皿 中鉢◎=2皿	5 皿	皿	皿	皿	皿	皿	皿	皿

あなたの食事の傾向はつかめましたか？

「朝食で野菜をとれていない」「平日の野菜が少ない」などの傾向があれば不足しているところに

+1 毎日野菜をプラス1皿

発行：旭川市保健所 健康推進課

住所：旭川市7条通9丁目 旭川市総合庁舎

電話：0166・23・7816(直通)

2024年4月発行



旭川市の食育
ホームページも
見てね！

旭川市の食育 検索

<http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/194/index.html>

旭川市役所トップページ → くらし → 健康・福祉・衛生・ペット → 食育

