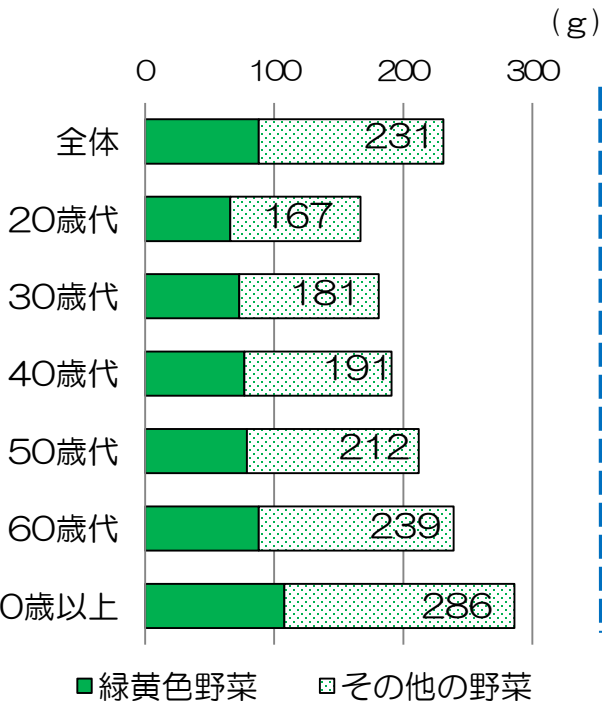


あさひかわしめん  
旭川市民は **野菜** を  
どのくらい食べているの？



(平成27年旭川市栄養調査)

あさひかわしめん  
旭川市民は

野菜不足 **なんです!!**



旭川ではたくさん野菜がとれるのに・・・  
旭川市民は平均で目標の350gに対してあと  
119gも不足しています。

やさい ひつよう  
**野菜はなぜ必要なの？**

野菜は健康維持のために必要な栄養素が豊富です。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します。

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、肥満予防にも繋がります。生活習慣病の予防にも効果があることが報告されています！

もくひょう にち いじょう  
**目標は1日350g以上**

緑黄色野菜で120g+その他の野菜230gを合わせて350gが目標です。

【目安の量】

ミニトマト1個30g ピーマン1個35g  
小松菜1株50g きゅうり1本150g  
キャベツ葉1枚50g 大根1本800g



**健康のためには、毎日コツコツ  
野菜を食べることが大切です。**

やさい た  
**もっと野菜を食べよう!**

○朝食を食べよう

欠食すると野菜の摂取量も減ってしまいます

○主食・主菜・副菜を食べよう

組み合わせて食べることで  
バランスのよい食事になり、  
野菜の摂取量もアップします



○食べやすい野菜を常備しよう

トマトやきゅうり、カット野菜などすぐに食べられる野菜を冷蔵庫に用意しましょう

○野菜は加熱をしよう

加熱するとかさが減るのでたくさん食べられます。レンジやボイルをうまく使いましょう

にちぶん こぼち さらぶん めやす  
**1日分は小鉢5皿分が目安**

小皿1皿に使用される野菜はおおよそ70g  
5皿でおおよそ350gになります。

少し大きめの中皿ならおおよそ140gになります。



あさひかわ食の健康づくり応援の店  
令和3年8月発行  
旭川市保健所保健指導課