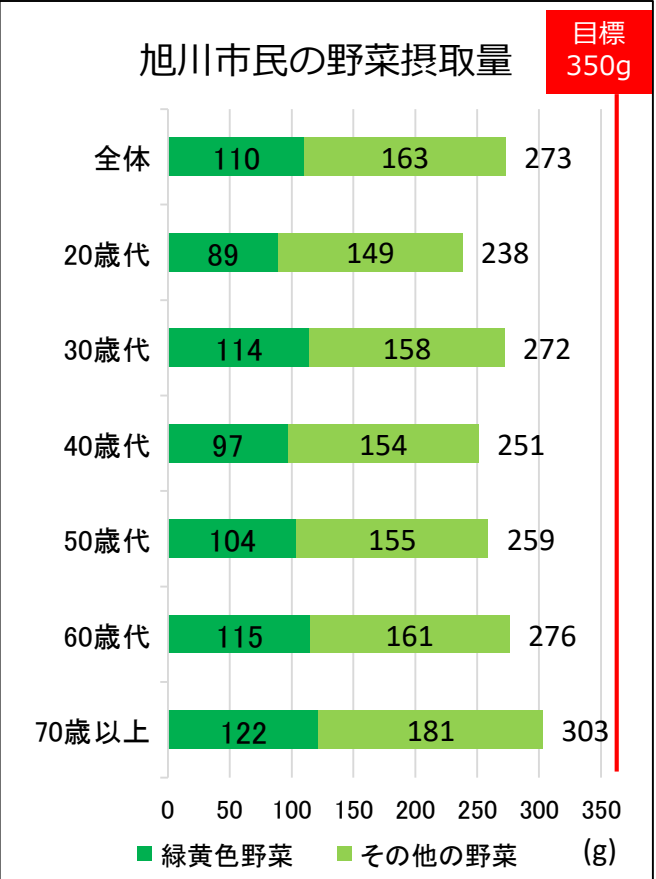


旭川市民は野菜を どのくらい食べているの？

旭川ではたくさん野菜がとれるのに…
旭川市民の1日あたりの野菜摂取量は
平均273gという結果で、厚生労働省が
目標とする350g以上には
している状況です。

77g不足



令和3年度旭川市栄養調査結果

なぜ、野菜を 食べた方が良いの？

野菜の摂取量を増やすと体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取量が増加します。
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すぎを防いで肥満予防に役立ちます。

野菜350gはどのくらい？



緑黄色野菜120g

- 小松菜30g
- ミニトマト30g
- ブロccoliリー30g
- にんじん30g

その他の野菜230g

- 白菜80g
- きゅうり50g
- 大根60g
- キャベツ40g

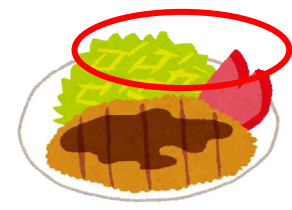
無理なく野菜を食べるコツ！



健康のためにも
野菜は食べたいと思うけれど、
毎食、食べられるかしら…

お弁当やお惣菜、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ます。

- ✓ 出来るだけ野菜料理がついている定食やお弁当を選ぶ。
- ✓ 丼物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。
- ✓ お弁当やお惣菜から野菜をとれない時には飲み物を野菜ジュースにする。
- ✓ つけあわせの野菜も残さず食べる。



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和4年8月発行
旭川市保健所保健指導課