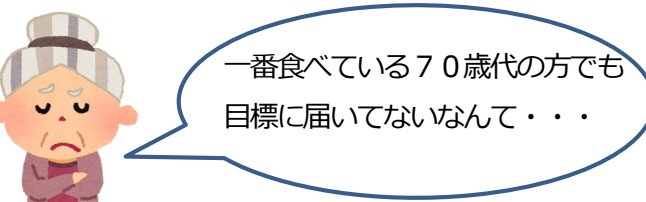
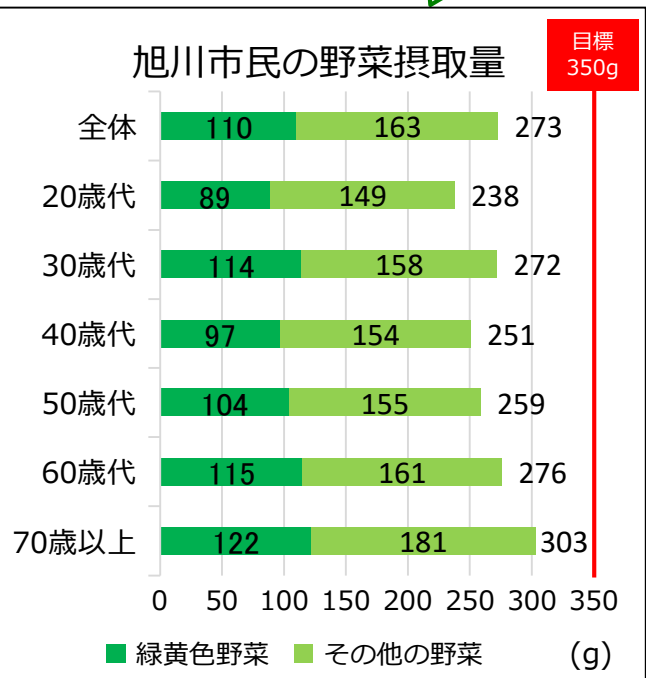


旭川市民は野菜を どのくらい食べているの？

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
77g不足
している状況です。



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
 - ブロッコリー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！

- ① 1日小鉢5皿分、
野菜料理を取り入れる
野菜350gをとるためには1日に小鉢5皿(1皿70g)を目安に、朝・昼・夕の3食で上手に食べましょう。
 - 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, ピリ辛たたききゅうり 70g
- ② 加熱してかさを減らす
生野菜のままではかさがありますが、ゆでることでかさが減り、たくさんの量が食べやすくなります。
- ③ 付け合わせの野菜も残さずに食べる
外食をすると野菜が不足しがち。付け合わせの野菜も残さずに食べましょう。

★作り置きや冷凍野菜の活用もオススメ！

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和5年8月発行
旭川市保健所保健指導課