

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・・・

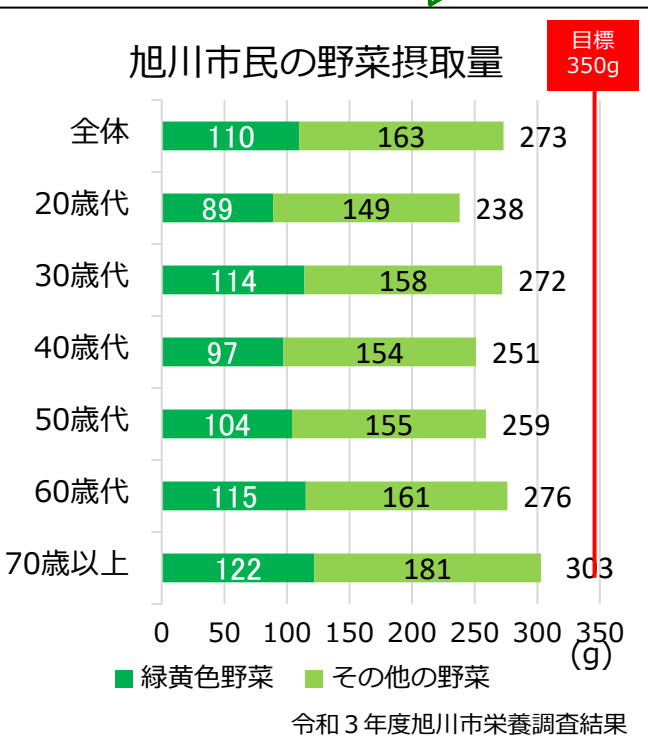
旭川市民の1日あたりの野菜摂取量は

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



特に20代は112gも不足している！

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

この献立で約225gの

野菜が摂れます！



主食 なすの梅照り焼き丼

主菜 豚しゃぶの小松菜レモンソース

副菜 野菜のとろろ酢あえ

汁物 まろやか豆乳スープ

レシピはこちらです↓



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和6年8月発行
旭川市保健所健康推進課