

おいしいものを おいしく食べよう！

まいしょく やさい た
毎食、野菜を食べていますか？

野菜には、ビタミン、食物繊維、カリウムが豊富に含まれており、高血圧や心疾患、脳血管疾患など病気の予防に役立ちます。

あさひかわしみん げんじょう 旭川市民の現状

1日当たりの野菜摂取量は、

273g

(20歳以上の平均値)

出典：令和3年度旭川市栄養調査

あと1皿分(70g程度)の野菜摂取が必要です

やさい た 野菜をたくさん食べるには？

- ① 毎食食べる
- ② 加熱して食べる
- ③ 作り置きして食べる
- ④ 冷凍やカット野菜を活用

1日に必要な
野菜は
350g 以上



まいにち しょくじ やさい さら
毎日の食事に野菜をあと1皿！

簡単レシピで1皿

- 洗うだけ！
切るだけ！



- 切ってゆでるor
レンジで温めるだけ！



カット野菜・冷凍野菜で1皿

野菜を「洗う」「切る」などの下処理が面倒なときはカット野菜や冷凍野菜を活用すると手間が省け、生ゴミも出ません。



た
す
か
る

必要な時に無駄なく使えるため、食品ロスの削減にも。生野菜に比べて価格の変動が少ないのも魅力です。

材料・作り方は
こちら！



冷凍
オクラ
使用

さばオクラ
うどん



カット
サラダ
使用

そう菜や外食で1皿

- そう菜
コンビニやスーパーなどでは1皿分のサラダやそう菜が充実しています。また、野菜の多さをウリにしたお弁当や汁物も販売されていますので、購入する際にチェックしてみてください。



ラーメンは
野菜ラーメンを注文！
それならできる！

- 外食

サイドメニューでサラダや野菜スープを追加したり、野菜の多いメニューを選ぶように意識しましょう。

例えば・・・

- ・ 牛丼+サラダ
- ・ 単品より野菜小鉢のある定食などを選ぶ



サラダを
プラス！



あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和7年8月発行
旭川市健康保健部健康推進課