

やさしい
野菜をおいしく
た けんこう
食べて健康!

主に野菜から摂れる栄養素は…

ビタミン

体内で炭水化物がエネルギーに変わる手助けをします。

ミネラル

身体機能の維持・調整に不可欠
特にカリウムは余分なナトリウム
(食塩)を体外に排出するのを
助けます。

食物繊維

整腸作用など体の中で有用な
働きをします。

体の中では作られないため
食事からとる必要があります。

野菜摂取
目標量

生活習慣病の予防のため
1日350g以上(厚生労働省)



旭川市民の方は…

1日当たりの野菜摂取量 **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

もう一皿

いつもの食事に手軽にプラス!

そのまま使える野菜で一皿



生野菜の他、カット野菜や
冷凍野菜を無駄なく利用。

簡単調理で一皿

ゆでる、炒める、
レンジを使用など
無理なく一皿!



作り置きで一皿



普段の食事で和え物や
煮物など多めに作ると便利です。



そう菜や外食でも一皿

そう菜

1皿分のサラダやそう菜の
販売が充実しています。
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!



外食

単品+野菜サラダや、
小鉢付きの定食を選ぶ



目安は1日に小鉢5皿分!

例)小鉢(野菜70g)×5皿=350g

朝



青菜のおひたし

昼



野菜サラダ

具沢山スープ

夕



ピリ辛
たたききゅうり

きんぴらごぼう

目安を知っておくと便利!
中鉢に盛れる程度なら
おおよそ140g(小鉢2皿分)



二次元コードを読み取ってレシピを

ダウンロード



Oh!野菜レシピ



野菜たっぷりレシピ

旭川市のホームページに移動します。

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和8年8月発行

旭川市健康保健部健康推進課