

もっと野菜を食べましょう



札幌市民の食生活

1日70gの野菜が不足

市民(20歳以上)1日の野菜摂取量：284g
(令和4年札幌市健康・栄養調査)

1日の野菜摂取目標量：350g以上

1日の野菜摂取目標量例 (1つ70g × 5つ)



野菜を食べるメリット

野菜は体の調子を整える



体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)



腸を整える (食物繊維)



生活習慣病予防・改善
(食物繊維・ビタミン・ミネラル)



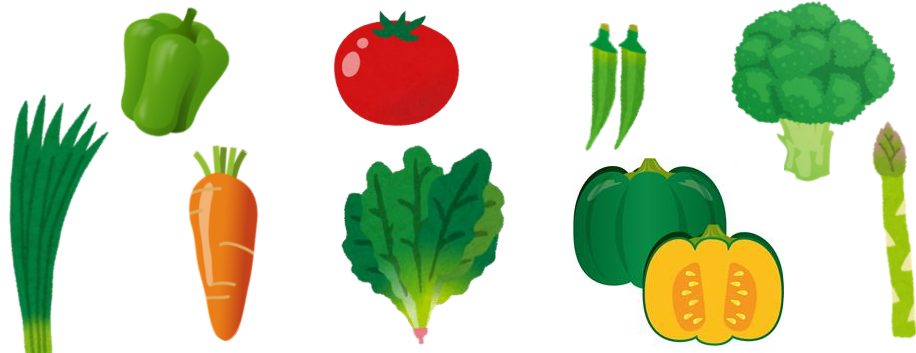
肥満予防・改善 (食物繊維)

ビタミン、ミネラルは体の調子を整えるのに欠かせない栄養素ですが、一部のビタミンを除いて体内で作ることができないため、食事から毎日とることが大切です。

野菜は大きく分けて2種類に分けられます

野菜の1/3以上は緑黄色野菜を食べましょう！

緑黄色野菜



ビタミン・ミネラルが多く、
主に体の調子を整える働きがある

その他の野菜



食物繊維が多く、
主に腸を整える働きがある



トマトたっぷりキーマカレー

<1人分の栄養価>
エネルギー:466kcal 食塩相当量:1.2g 野菜量136g

材料（4人分）			
トマト	2個	(A) カレー粉	大さじ2
小松菜	60 g	小麦粉	小さじ1と1/3
玉ねぎ	1/3個	(B) 中濃ソース	大さじ1と1/3
ニンニク	ひとかけ	みそ	小さじ1と1/3
オリーブ油	大さじ1	水	1/3カップ
合いびき肉	200 g	(C) 塩	小さじ1/3
ご飯	600 g	こしょう	少々

作り方

- ① トマト(粗くきざむ)、小松菜(粗みじん切り)、玉ねぎ・ニンニク(みじん切り)を切る。
- ② フライパンにオリーブ油、ニンニク、玉ねぎを入れて弱火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたらひき肉を加えて中火で炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら(A)とトマトを順に加えて炒め、(B)と小松菜を加えて、水分を煮詰めながら炒める。
- ④ ③に(C)を加えて味をととのえ、ごはんにかける。