

外食・中食（惣菜・弁当）を選ぶポイント

外食やコンビニ等でも少し意識することで、手軽に野菜を摂取することができます。

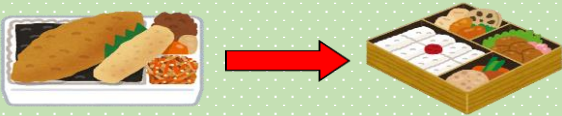
パン・おにぎり

野菜の入ったサンドイッチやサラダをプラス



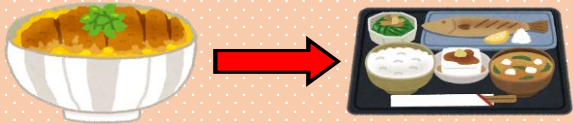
弁当

具たくさんのおかずが入ったものを選ぶ（幕の内弁当など）



外食

丼などの一品料理よりも定食メニューがおすすめ



ヘルスサポートレストラン

北海道では「ヘルスサポートレストラン」の取組を行っています。健康的な食事の提供などに取り組むお店を紹介していますので、ぜひご利用ください。



作成 北海道渡島保健所・北海道八雲保健所・北海道江差保健所
実施 北海道

あと一皿(86g)野菜を食べよう！

◎道民は1日86g野菜が不足しています！

◎野菜は1日350g以上食べることが推奨されていますが、道民が1日に食べる野菜は264g。

その差86g (R4 健康づくり道民調査結果)



「野菜は高いしすぐに傷んでしまう」と悩んでいませんか？

◎上手に保存して長く鮮度を保ちたいですね。

◎そこで、野菜の保存方法をご紹介します。



・野菜が育つ状態と同じように保存する。

たとえば、じゃがいもなら土の中で育つので、光が当たらない涼しい場所で保存します。

・野菜に適した温度で保存する。

たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、いも類は夏場を除いて常温で保存します。

・新聞紙等に包み、袋に入れて保存する。

・水滴をふき取ってから保存する。

・冷凍保存する。

かんたん！野菜のレシピ 長ねぎの浅漬け（常備菜）

■材料(作りやすい分量)

- ・長ねぎ（白い部分）1本分
- ・生しょうが 親指大 1かけ
- ・赤唐辛子 少々
- 〔 浅漬けの素(液) 50cc
水 大さじ1～2



■作り方

①密閉容器に浅漬けの素と水を入れておく。

②しょうがは皮をむき、せん切り。

赤唐辛子は小口切りにし、①に加える。

③長ねぎはぶつ切りにし、さっと茹でる。

熱いうちに②の容器に入れ、冷蔵庫で一晩おく

■栄養価(長ねぎ1本分[180g])

エネルギー	103 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	0 g
炭水化物	20.5 g
食塩相当量	4.4 g



■長ねぎの選び方

・緑色の部分が肉厚で太く、何本も枝分かれしている

緑色の部分も茎に見える白い部分も、実は全て「葉」

・緑色の部分のつけ根がガッチリと締まっている

■緑色の部分も捨てずに使おう！

・刻んで薬味にする（冷凍可）

・葉の内側のぬめりを包丁でしごきとり、魚や肉の煮込み料理に加えると、臭い消しになります