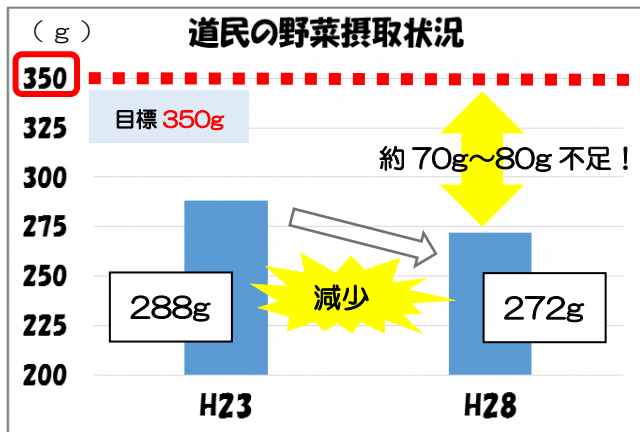
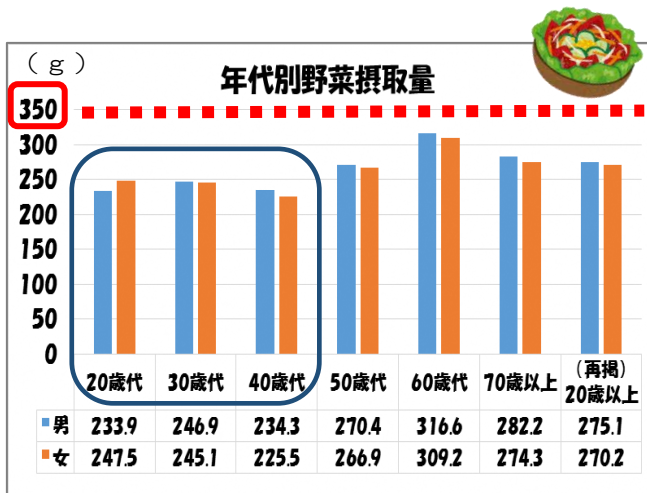


野菜、足りていますか？



道民の野菜摂取量は、平成28年度道調査で 272g と平成23年度より減少、目標量の350g まで約70g達していない状況です。



各年代においても、目標量の350gを満たしていない状況です。特に、20歳代~40歳代の働き盛り世代で、摂取量不足の傾向がみられます。

出典：H23、H28 健康づくり道民調査



「あと1皿(70g)」 いろいろな色の 野菜を食べよう!



みどり

ほうれん草のおひたし

オレンジ



にんじんのソテー

しろ



もやしの和え物

あか



冷やしトマト

むらさき



なすの炒め物

ほうれん草・にんじん・トマトは**緑黄色野菜**です。
もやし・なすは**淡色野菜**です。

1日の野菜の**摂取目安量** 緑黄色野菜：**120g**以上
淡色野菜：**230g**以上

緑黄色野菜・・・100gあたりβカロテン600μg以上
淡色野菜・・・100gあたりβカロテンが600μg以下

※βカロテンとは・・・老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の影響から体を守る栄養成分のこと

お手軽簡単! 野菜をプラス

レンジで簡単

まるごとオニオン



材料(1人分)

- ・玉ねぎ 1個(150g)
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・ごま油 小さじ1/3
- ・かつおぶし 適量



作り方

- ① 玉ねぎは、皮をむき6等分に切り込みを入れる。
- ② ラップでふんわり包み、600Wで5~6分加熱する。
- ③ しょうゆ、ごま油、かつおぶしをかけたら、できあがり。

エネルギー 70kcal、塩分 0.6g

しょうゆ、ごま油の代わりにポン酢でも!

→ 1杯分 - 57kcal、塩分 0.4g

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