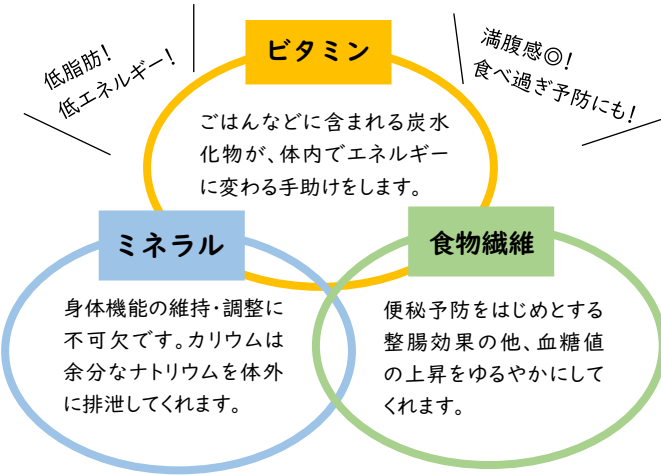


# 野菜は、なぜ大切なの？

- ◎野菜は、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**を多く含んでおり、身体機能の大切な役割を担っています。
- ◎脳卒中や心臓病等の生活習慣病を予防すると言われています。



## 組み合わせて食べよう！

### 生野菜と温野菜

#### 生野菜

◎豊富な栄養素を、たっぷりそのまま！

#### GOOD POINT

#### WEAK POINT

◎温野菜より消化吸収に時間がかかる。

#### これで解決！

◎体調が悪い時は、温野菜を！

#### 温野菜

◎カサが減って、たくさん食べられる！  
◎消化吸収しやすい！

◎栄養素が一部溶け出してしまう。

◎電子レンジを使えば栄養素が残りやすい！

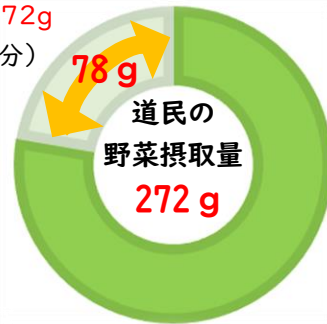
# どれだけ野菜を食べればいいの？

## 野菜は1日350g

1日あたり350g以上(小皿で5皿分)の野菜を食べることが推奨されていますが…

- ◎道民の野菜摂取量は、**272g**
- ◎不足は**78g**(小皿1皿分)

目安は小皿で**1日5皿分！**



いつもの食事に野菜を+(プラス)1皿！

### 野菜の種類

350gのうち、緑黄色野菜で120g、その他の野菜で230gを目指しましょう。

#### 緑黄色野菜



トマト・ほうれん草・人参・ブロッコリー・かぼちゃ など

#### その他の野菜



大根・白菜・たまねぎ・キャベツ・なす・ねぎ など

# 旬の野菜を知ろう！

野菜には、それぞれ季節ごとにおいしく食べられる「旬」があります。ほかの時期よりも栄養価が高く、お値段もお手頃です。普段の食事に、「旬」を取り入れてみませんか？

**春**  
菜の花、じゃがいも、たけのこ、さやえんどう、キャベツ

**夏**  
とうもろこし、かぼちゃ、ピーマン、トマト、なす

**秋**  
ごぼう、たまねぎ、人参、しいたけ

**冬**  
ほうれん草、ねぎ、ブロッコリー、大根、白菜

## 春 夏

春～夏はフレッシュでみずみずしい野菜が豊富。野菜で夏の暑さを乗り切りましょう！

秋～冬は根菜類が豊富。火を通すとほくほくに！

## 秋 冬

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