

野菜不足に要注意!

1つでもチェックがついたら、
野菜不足かも・・・?

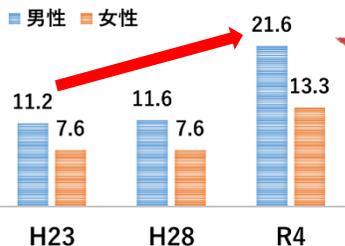


野菜摂取のセルフチェック

朝食を食べないことが多い

朝食を食べない人は野菜が少なくなりやすいです。
朝・昼・夕、1日3食のリズムをつくりましょう。

朝食をとらない者の割合(%)



健康づくり道民調査

北海道では、
朝食をとらない者の割合が男女ともに
増えています。

めん類や丼ものだけで済ませることが多い

めん類や丼ものなどの単品メニューは、野菜が少なくなりやすいです。意識して野菜を添えましょう。

外食や調理済み食品で済ませることが多い

外食や調理済み食品は野菜が少なくなりやすいです。野菜がついた定食を選んだり、サラダなどのサイドメニューを利用しましょう。

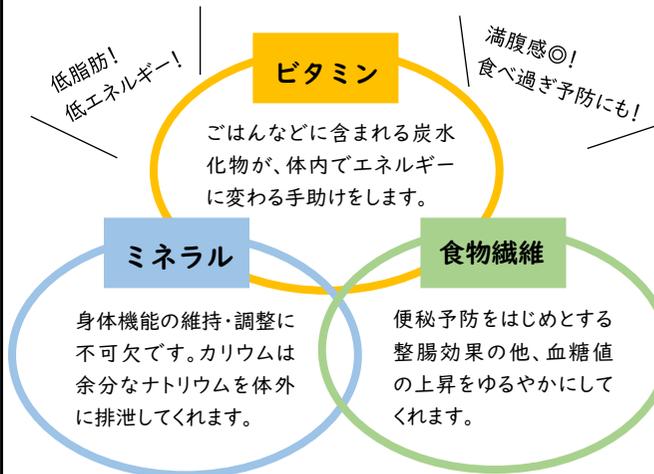
サプリメントで栄養を補っている

野菜はいろいろな成分が組み合わさって効果を発揮するため、サプリメントだけを摂取しても野菜と同じ効果は得られません。

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

なぜ野菜が大切ななの?

◎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。



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、264g
◎不足は86g(小皿1皿分)



R4 健康づくり道民調査

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!

野菜保存のコツ

- ✓ **野菜が育つ状態と同じように保存する**
～人参、大根などは立てて保存しましょう。
～暖かい環境で育った夏野菜等は、冷蔵庫に入れたままにしないようにしましょう。
- ✓ **キッチンペーパーや新聞紙に包み、袋に入れて保存する**
～買ったままの状態よりも鮮度を保てます。
- ✓ **水滴は必ずふき取ってから保存する**
～野菜に水滴が残っている状態だと、傷みが早くなります。
- ✓ **冷凍保存を活用する**
～一般的に、1ヶ月程度で使い切りましょう。

上手に保存して食品ロスを防ぎ、
美味しく野菜を食べましょう!!



北海道の伝統野菜

北海道には、気候や風土、地域の食文化に根ざして、古くから栽培されてきた野菜が数多くあります。

ゆりね



北海道では明治末期には栽培していたと推定されており、現在では、北海道産のゆりねが国内消費の大半を占めています。独特の香り、甘味、食感があり、またわずかな苦みがあります。

八列とうきび



明治の中ごろ、札幌農学校の教師がアメリカから導入した硬粒系の「ロングフェロー」や「札幌八列」という品種からつくられた栽培品種。実が1周に8列並んでいるのが特徴です。

まさかりかぼちゃ



まさかりを使わないと切れないほど皮が非常に硬く、その名がついた「まさかりかぼちゃ」。ラグビーボールのような形で、ホコホコした食感と癖のないさっぱりとした甘みが特徴です。長期保存ができるので、昭和30年頃まで広く栽培され、冬場の貴重な栄養源として北海道の開拓時代を支えた食材。