

～毎年8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日～

野菜をもっとたべよう！

1日の野菜摂取の目標量は、

大人は **1日350g(両手山盛り3杯)**

子どもは **大人の1/2～1/3** です。

野菜料理 1皿分 (小鉢1つ) が **約70g** なので

1日5皿以上 (70g×5皿=350g) が目標量となります。

しかし、札幌市民の野菜摂取量は **278.8g** であり、

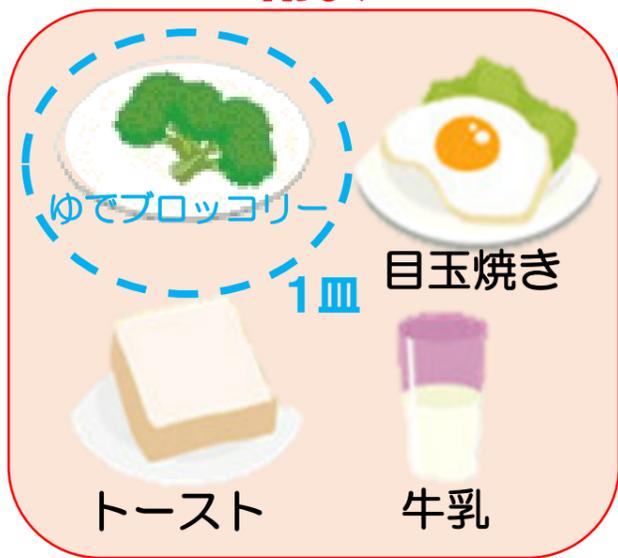
1皿分の野菜が不足しています。 (平成28年札幌市健康・栄養調査より)

1日5皿以上を意識して、毎食野菜料理を食べましょう。

350g分の野菜料理の組み合わせ例

合計
5皿

朝食



昼食



夕食



数え方の
目安

野菜 1皿分 (小皿)

- おひたし
- サラダ
- カレーライス
- 具たくさんのみそ汁やスープ



野菜 2皿分 (大皿)

- 野菜炒め
- 酢豚
- 野菜の煮物などの野菜中心の大皿料理



さっぽろとれたてっこ

札幌で生産された新鮮・安心・良質な農産物とその加工品のブランドです。

小松菜、ほうれん草、レタス、ブロッコリー、とうもろこし、かぼちゃ、玉ねぎ、すいか、りんごなどが生産されています。新鮮な旬の野菜や果物は、味もよく栄養価も高いので、積極的に利用しましょう。