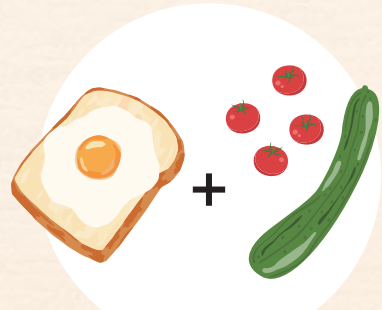


1日3回ベジだべさ！

朝・昼・夕食に、野菜を取り入れるコツをご紹介します。



- 朝ごはんはすぐに食べられるミニトマトやキュウリをプラス！



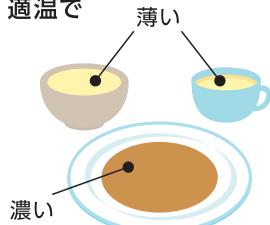
- 外食は丼物より、野菜のおかずがついた定食を選びましょう。



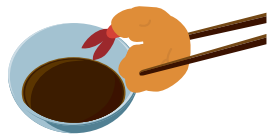
- お気に入りの料理サイトをみつけ、野菜の常備菜づくりに挑戦！
- 煮たりゆでたり炒めたり。加熱するとかさが減りたっぷり食べられます。

減塩のコツ

- 濃い味、薄い味で味にメリハリ。適温で



- 調味料は「かける」より「つける」習慣を



- 旬のものをとり入れましょう



- だしをしっかりとして、うす味にかつおぶし



できそうなことから
やってみましょう！

- 酢、レモン、香味野菜、香辛料を使いましょう！味にメリハリがつけます。



- 漬物は小皿にとって控えめに



- めんの汁は残しましょう



- 汁物を具たくさんにして汁を少なめにすると…みそ汁1杯



食塩相当量 1.5g → 食塩相当量 1.0g

食生活のヒントはホームページでも紹介しています

離乳食のすすめ方・作り方がわからない…

妊娠中の食生活のポイントは？



レシピを知りたい！

元気に長生きするために何を食べたらいいの？

生活習慣病予防は何から始める？



▲札幌市公式HP“食育情報”

このリーフレットに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

■中央保健センター TEL 011-205-3352 ■厚別保健センター TEL 011-895-1881 ■西保健センター TEL 011-621-4241
■北保健センター TEL 011-757-1181 ■豊平保健センター TEL 011-822-2472 ■手稲保健センター TEL 011-681-1211
■東保健センター TEL 011-711-3211 ■清田保健センター TEL 011-889-2049
■白石保健センター TEL 011-862-1881 ■南保健センター TEL 011-581-5211

発行／札幌市保健福祉局 TEL 011-211-3516



札幌市

「健康さっぽろ21」の実現のために

食生活指針

バランスのとれた食事3つのポイント

1 主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

国の調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が高い人ほど、栄養バランスがよいことがわかっています。

副菜

野菜、海藻、きのこなど
体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

主食

ごはん、パン、麺類
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

2 野菜は1日3回食べましょう

1日3回
ベジだべさ！

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、**野菜の目標量 350g**をとれている傾向にあることがわかっています。

3 食塩のとりすぎに注意しましょう

目標量
1日※
男性7.5g未満
女性6.5g未満

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。食塩をとりすぎていると思う人は約2割でしたが、実際にとりすぎている人は約7割でした。具体的な減塩の工夫は裏面で紹介しています！

※日本人の食事摂取基準(2025年版)

