



野菜や豆類は体に良いというイメージがありますが、実際、野菜・豆類には、穀類や魚・肉・卵に比べ、血液の流れを良好にしたり便通を良くする「食物繊維」が豊富に含まれています。健康のために、当別産の新鮮な野菜・豆類を、もっと食卓にいかがでしょうか。

1日に野菜（※1 イモ類・かぼちゃ類を除く）350g以上と豆類を100g以上を食べることで、糖尿病・脳卒中・心臓病・高脂血症・高血圧・肥満といった生活習慣病予防に効果的な量の食物繊維を取り入れることが出来ると言われています。現在の当別町の住民の野菜摂取量は293g、豆類摂取量は67gと不足していたため、健康づくり計画の中で、野菜と豆類の摂取向上を目標にしています。

野菜350gは目安として一日に約5皿分の野菜料理を食べることで充たすことが出来ます。これからの季節、町内でも、たくさんの野菜が収穫されます。地元のおいしい野菜・豆類をたくさん食べて、からだの中から健康にしましょう。

（※1）イモ類・かぼちゃ類は他の野菜に比較して、炭水化物が多く含まれているため、350gの数値はイモ、かぼちゃ類は除いた野菜の合計として考えます。

●野菜料理・豆料理のレシピカードを配布しています。

昨年11月に実施した「当別をおいしく食べよう野菜・豆料理コンテスト」の入選作品8品のレシピカードが完成しました。町内施設等で無料配布しているほか、町のホームページにも掲載しています。

どの料理も野菜・豆類がおいしく食べられるようなアイデア料理です。あともう一品、野菜・豆料理を加えたい時にご活用ください。



■掲載メニュー

ハロウィンスープ
ころころおいものパウンドケーキ
玄米ぞうすい^{ほか}

■配置場所 役場、ゆとろ、西当別コミセン

ふれあい倉庫、ラルズストア当別店、
フレッティー当別駅前店

■URL <http://www.town.tobetsu.hokkaido.jp/>

■詳細 福祉課保健サービス係
(☎ 23 - 2346)



野菜・豆類をもっと取るための一工夫



☆からあげさん・30代後半
最近興味のあることは健康。体のことを考えて、野菜ジュースは欠かさず飲んでいきます。きちんと野菜はとっているつもりですが……

【朝食】 (野菜・豆の量)

- 食パン
- 野菜ジュース
- バナナのヨーグルト和え

【昼食】 (野菜・豆の量)

- みそラーメン [20g]
(ねぎ、わかめ、チャーシュー5枚)
- コーラ

【夕食】 (野菜・豆の量)

- ごはん
- みそ汁(ねぎ) [20g]
- ハンバーグ
- トマト 1/4 個 [50g]
- ポテトサラダ [40g]

■合計

野菜類 130 g
豆 類 0 g

【野菜・豆を増やすには】

- 野菜のコンソメスープ [50g]
(人参、セロリ、キャベツ)

- 冷やし中華 [100g]
(きゅうり、もやし、トマト、貝割れ大根)

- 具たくさんみそ汁 [50g]
野菜の具をたくさんに

- 豆腐ハンバーグ [100g]

- 野菜サラダ [110g]
(オニオンスライス、水菜、レタス、みょうが、パプリカ、ピーマン)

- きゅうりの酢の物 [80g]
(きゅうり・わかめ)
※海藻類も野菜に含まれます

■合計

野菜類 390 g
豆 類 100 g

★料理のコツ・食事のポイント

①汁物は具たくさんに！
火を通すとカサが減り、多くの量が食べやすくなります。また、汁を飲む量が減ることで、減塩効果もあります。

②野菜が多いメニューを！
みそラーメン⇒冷やし中華
ポテトサラダ⇒野菜サラダ

③毎食1～2品の野菜、1日1～2品の豆類を！

この3つのポイントを意識することで、目標量を達成！

☆野菜ジュースには食物繊維がほとんど含まれていません。食物繊維をしっかり取るために野菜を食べましょう。



野菜・豆料理講習会に参加しませんか!!

当別産の野菜・豆のおいしい食べ方、料理のコツなどをお伝えします。ぜひご参加ください。

- 内容 野菜・豆料理、4品程度の調理実習
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 定員 各20名程度
- 申込み 希望の日程・会場の申込先へお電話でご連絡ください。
- 締切り 定員に達した時点で締切ります。
- 参加費 100円～200円程度
調理する内容によって異なります。
- 主催 当別町食生活改善協議会
- 協力 当別町



開催日	会場	時間	申込先
7/2 (水)	ゆとろ	10時～13時30分	☎ 23-1432 真壁
8/6 (水)	ゆとろ	10時～13時30分	☎ 22-2101 山下
9/17 (水)	ゆとろ	10時～13時30分	☎ 22-4003 津崎
10/29 (水)	ゆとろ	10時～14時30分	☎ 22-3803 伊東
11/9 (日)	樺戸会館	10時～14時30分	☎ 23-2547 遊佐
11/20 (木)	西コミセン	10時～14時30分	☎ 26-2905 有澤
			☎ 26-2904 佐々木