

1日に必要とされる 野菜の摂取量は350g以上。 それは、「守る」ためです。

緑黄色野菜を150g、淡色野菜を250gを食べることで
体を守るために必要な「ビタミン」、「食物繊維」を
やっと補うことができます。

野菜100gあたり		ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	葉酸	食物繊維
基準(40代)	男性	900μg	100mg	6.5mg	240μg	20g以上
	女性	700μg		6.0mg		18g以上
緑黄色野菜	にんじん(1/2本)	680	4	0.2	23	2.5
	豆苗(1パック)	390	74	3.3	150	3.1
	小松菜(2/3袋)	260	39	0.9	110	1.9
	水菜(2/3袋)	110	55	1.8	140	3
	ミニトマト(10個)	80	32	0.9	35	1.4
	ブロッコリー(1/2株)	67	120	2.4	210	4.4
淡色野菜	ピーマン(2個)	33	76	0.8	26	2.3
	きゅうり(1本)	28	14	0.3	25	1.1
	長ネギ(2/3本)	7	14	0.2	72	2.5
	キャベツ(大葉1枚)	4	41	0.1	78	1.8
	玉ねぎ(1/2個)	0	8	0.1	16	1.6
	大根(輪切り5cm厚)	0	11	0	34	1.4
	もやし(1/2袋)	0	11	0.1	42	1.4

出典 食品成分表2019

野菜で摂取する生きるために必要な栄養素

ビタミン A・C・E(エース)

◎血管の傷みを修復
◎血管の老化を防ぐ

葉酸 (ビタミンB群)

◎細胞の増殖、
作りかえ

食物繊維

◎血糖やコレステロール
の吸収を遅らせる

すべてがそろくと…

生活習慣病・がんの予防につながる

からだをつくる

胎児を育てる

健康に関する世代別の相談会を 開催しています。

お友だちやご近所さんと一緒に、健康的な活動を始めましょう！

妊娠期

母親学級・両親学級(年3回、随時)

妊娠期の体の状態や変化を理解し、体を維持するための食を学びます。

乳幼児期

離乳食相談会(月1回)

子どもの発達を理解し、どのようにして離乳食の段階を踏むのか、
発達に合った食のすすめ方について考えます。

乳幼児期

乳幼児健診(月1回)

身長体重の成長を確認し、乳幼児の発達に合わせた食を考えます。

学童期

地元農産物を使用した給食

小・中学校の給食において南幌産の食材を積極的に使用しています。
また、栄養教諭による食に関する指導も行っています。

成人期

成人保健事業(随時)、個別栄養指導(随時)

個人の体の状態(健診結果)より、栄養状態を理解し、問題解決のための
行動の選択を考えます。

高齢期

男の料理教室(月1回)

男性の食の自立を目的に実施しています。正しい情報を理解し、
食生活を送るための栄養講話を行っています。

全町民

職員出前講座事業(随時)

バランスのよい食事とは何か、体の状態と食を結び付けて考えます。



農業体験学習



キャベツマラソン大会

南幌町は、食と運動のバランスを
推奨しています。

子どもたちを対象としたスポーツイベントや農業体験
学習を実施したり、「町民歩こう会」「町民新体力テスト
会」といった町民みんなで体を動かす催しなどを開催
しています。食事と運動の良いバランスで、いつまでも
元気に過ごしましょう！

南幌町の食材を
使ったレシピを
紹介しています！



南幌町 産業振興課農政グループ

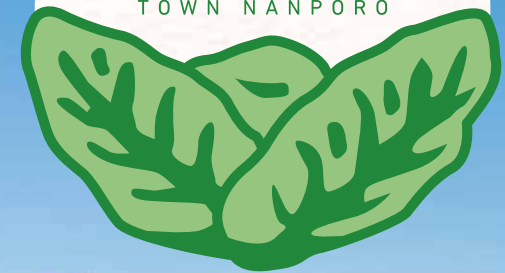
〒069-0292 北海道空知郡南幌町栄町3丁目2番1号
TEL 011-378-2121
Mail nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp
http://www.town.nanporo.hokkaido.jp/

地元野菜で健康になろう！
食育まるかじりガイド

育てる喜び、育む幸せ。

南幌町

TOWN NANPORO

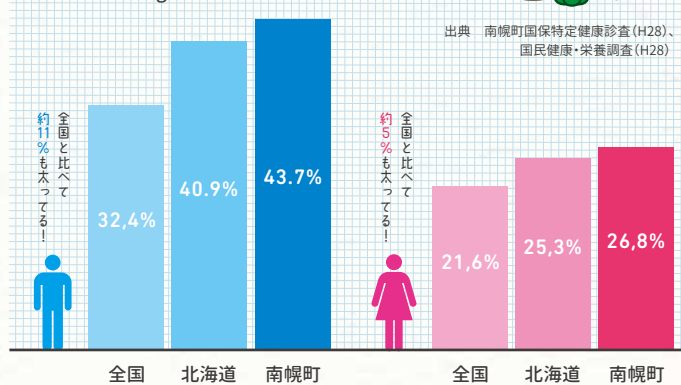


このパンフレットは
公益財団法人北海道市町村振興協会
サマージャンボ宝くじの収益金の助成を
受けて作成しています。



農業のまち・南幌町。 町民の皆さんはもちろん、 野菜を……アレレ?!

■40～60歳の肥満者(BMI 25以上)の割合
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



✕ 男性の10人中4人が肥満。
女性も全国と比較すると、割合は多い。

✕ 肥満は糖尿病、高血圧、脂質異常症などを引き起こし、臓器への負担が大きい。



肥満のままでは心配です…

①生活リズムを振り返ろう!

- ◎夕食後の間食は控えて!朝食が一番大切。
- ◎運動しよう!テレビゲームは時間制限する。

②食事の中身を見直そう!

- ◎肉や乳製品、米やお菓子でお腹をいっぱいにしていませんか?
野菜を350g以上食べられるよう、自分の基準値を知ること大切。
健診を利用して確認しましょう。

③体の変化を考えよう!

- ◎冬は夏と比べて野菜不足や運動不足がみだったり、寒くて血圧が上がりやすい。
- ◎健康のために自分の体と向き合しましょう。



南幌町みんなで、地産地消!

ビタミンCたっぷり

キャベツ

南幌町のキャベツは葉が肉厚なのに柔らかく、様々な料理で活躍する万能型。キャベツは何と言ってもビタミンC。葉2枚程度で、1日に必要な量が摂取できます。



二刀流のツートンカラー

長ネギ

南幌町の長ネギは真っ白い白根でスタイル抜群で高品質。長ネギの上の青い部分はビタミンやカルシウム等を多く含み、白い部分は「硫化アリル」という薬効が期待できます。



栄養たっぷりの球根

玉ねぎ

全国の玉ねぎの約50%は北海道産。玉ねぎにも「硫化アリル」が多く含まれ、血液をサラサラにすることでもおなじみ。動脈硬化、高血圧などの予防としても期待できます。



地元の野菜で、健康長寿に!

体を動かすエネルギー

お米

南幌のお米と言えば「南幌ビューライス」で、環境と人に優しいお米です。お米はエネルギーのもと炭水化物、体をつくるたんぱく質など欠かせない栄養ばかりです。



ビタミンACE(エース)が豊富

ピーマン

南幌では苦味が少なく子どもも食べやすい品種「さらら」を作付しています。ピーマンはビタミンCを熱から守る物質も含んでいるため、効率的に摂取できます。



栄養の宝庫

ブロッコリー

夏野菜の主力で、早朝から収穫するため栄養満点で鮮度・品質ともに高評価。ビタミンACEに加え、B1・B2も多く、特に血液をつくる葉酸の量は特筆ものです。



南幌町の野菜はお近くの直売所で

1 なんぼろ朝市

南幌町中央1丁目2-22 ふるさと物産館ビューロー駐車場

営業期間 7～10月までの毎週日曜日 8:00～なくなり次第終了

2 ビューロー直売所

南幌町中央1丁目2-22 ふるさと物産館ビューロー1Fロビー

営業期間 年中 9:00～16:30 [定休日] 火・水曜日

3 なんぼろ駅

南幌町元町3丁目1番(国道337号沿い)

営業期間 7月上旬～10月下旬までの毎週金・土曜日 11:00～17:00

4 三重湖農産物直売所「みのり」

南幌町南13線西3番地(三重湖公園内)

営業期間 7月上旬～10月下旬 11:00～17:00(平日は16:00迄)
[定休日] 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日休み)

お買い求めください。



5 みどり会直売所

南幌町南9線西15番地(南幌温泉駐車場横)

営業期間 5月上旬～11月中旬 10:00～17:00 [定休日] 不定休

6 ハントヴェルク&田中農園協同直売所

南幌町南13線西9番地

営業期間 6月下旬～10月下旬までの毎週金・土・日曜日 13:00～17:00

7 なんぼろ風蔵直売所

南幌町南16線西18番地

営業期間 7～10月 10:00～16:30 11～6月 10:00～16:00
[定休日] 月・火曜日

季節の野菜を楽しむことも
食生活改善につながることを忘れずに!

