



1月の健康だより



～野菜は十分にとれていますか？～

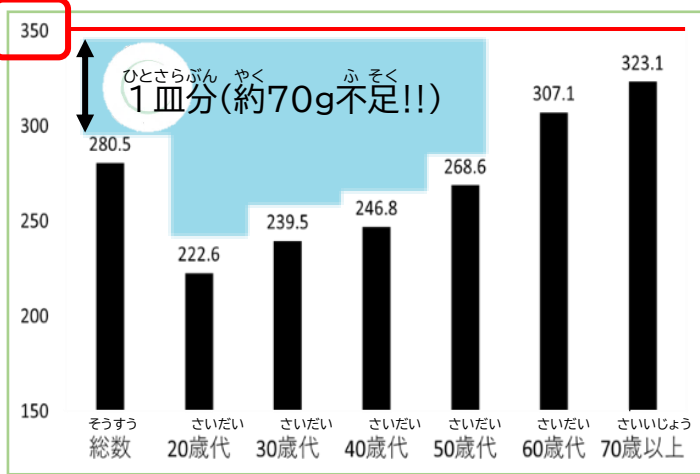
野菜は「健康にいい」と分かっているけど、摂れていないのが現状です。

十分な量を摂取するには、毎食意識して食べることが大切です。

1食1皿(70g)以上、1日5皿(350g)を意識してみましょう。

日本人の野菜摂取量を知ろう！

目標！



1日に必要な野菜は **350g以上!!**

国民健康・栄養調査の結果より



まずは、**1皿分(70g)**の野菜を増やせるように心がけましょう。

令和元年 国民健康・栄養調査より

簡単に野菜をとる POINT を紹介します。

Point 1

カット野菜を使って、1皿増やしてみましょう！

カット野菜は、下処理の手間を省くことができるので、野菜を手軽に取りたいときに

活用してみましょう。

(活用例) そのまま⇒サラダ、サラダうどんの具に
炒めるだけで⇒野菜炒め、焼きそばの具に
他の具材と煮込めば⇒野菜スープ、五目ラーメン



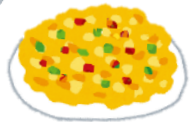
Point 2

冷凍野菜を使って、簡単に1皿作りましょう！

冷凍野菜は、新鮮な食材を下処理・調理・冷凍しているため、調理時間を短縮でき、手早く、

おいしく野菜を摂ることができます。

(活用例) 冷凍ブロッコリーやほうれん草⇒パスタの具材に
冷凍根菜ミックス ⇒時短で作れる筑前煮
ミックスベジタブル ⇒炒り卵に加えて、野菜をおいしく手軽に



○おいしく旬の地元の野菜を食べましょう！

四日市の旬カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

出典：四日市市 農水振興課作成「四日市市の農業」

よっかいちし しゅん
四日市市の旬カレンダーを
さんこう しゅん じもと やさい
参考に、旬の地元の野菜を
つか ちさん ちしょう とく
使って地産地消に取り組み
ましょう！



とうにゅう みそ 豆乳味噌スープ 【4人分】

だいこん 大根 ……60g	だし ……400ml
にんじん ……60g	味噌 ……大さじ1と1/2
ごぼう ……40g	豆乳 ……200ml
まいたけ ……60g	ねぎ ……20g

【作り方】

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして、まいたけはさいておく。
- ② だしに①の野菜をいれて、やわらかくなるまで煮、まいたけもくわえて煮る。
- ③ 豆乳を加え、味噌をとき、小口切りにしたねぎをくわえてひと煮立ちさせる。

よっかいち あるく だい だん 四日市をARUKUマップ®第3弾

今年度も実施！「四日市をARUKUマップ」を利用して健康づくりに取り組んでみませんか。
10分身体を動かすごとにご自身で記録をして、「四日市をARUKUマップ（以下ARUKUマップ）」を完成させ
ましょう。条件を満たし、ご応募いただいた人には令和5年度版ARUKUオリジナル缶バッチをプレゼントし
ます。また、抽選でARUKUオリジナル限定賞品を進呈します。

対象：市内に在住、または通勤・通学する18歳以上のひと

配布場所：各地区市民センター、市民窓口サービスセンター、健康づくり課窓口等

応募方法：インターネット、郵送、ファクス、窓口にて提出

詳しくはARUKUマップをご覧ください。



問い合わせ先：発行 四日市市 健康づくり課 電話：059-354-8291