



## 野菜、食べてる？

### 1日の摂取目標「350g」

今月の担当

栄養士  
大原 菜々美

地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

地域によって食文化は異なります。北海道は海に囲まれ広大な土地もあるため、新鮮な魚介類や乳製品が豊富です。ジンギスカンや芋餅、チャンチャン焼きなどなど北海道にはおいしい料理がたくさんあります。農業も盛んで、玉ねぎ、人参、ブロッコリーなどは生産量全国第1位です。

そんな北海道ですから、さぞかしたくさんの野菜が食べられているのだろう…と思いきや、実は北海道の人はあまり野菜を食べていないようです。

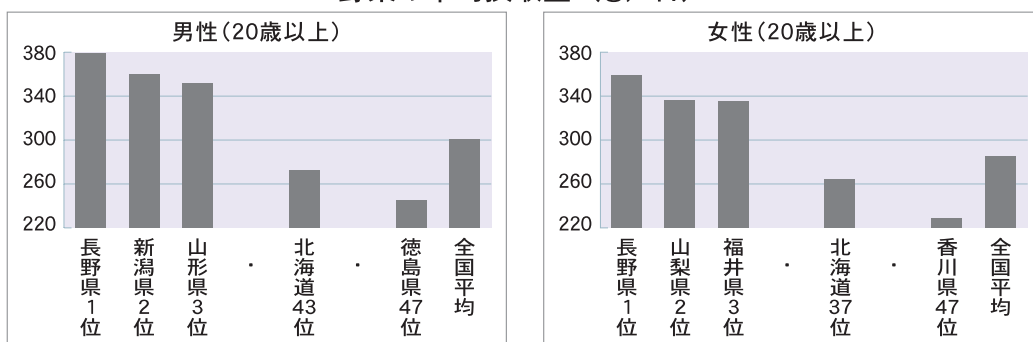
下のグラフは都道府県別の野菜の平均摂取量を示しています。1位は男女ともに長野県で、

男性は379g、女性は353g。47都道府県中、北海道は、男性が43位(272g)、女性が37位(264g)で、1位の長野県と比べると一日平均で約100gも少ないという結果です。

健康のためには1日350g以上の野菜が必要とされていますので、北海道の人は今よりも1小鉢分(約80g)の野菜を多く摂らなければ目標に近づけません。

これからは暖かくなり、野菜が購入しやすくなる季節でもあります。いつもの食卓に、意識して1小鉢分の野菜料理を追加してみてください。

野菜の平均摂取量 (g/日)



(厚生労働省『平成22年国民健康・栄養調査』)

人の動き

- 世帯数 1,526 世帯 (-19世帯)
- 人 □ 3,147 人 (-54人)
- 男1,462人(-30人) 女1,685人(-24人)

平成26年3月31日現在( )内は2月末比

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

- 松崎真也 男児 燈真(とうま) 常元 3/30
- 中川 隆 女児 桜(さくら) 境野 3/31
- 中村 肇 男児 拓海(たくみ) 境野 4/5

■お悔やみ申し上げます

- 大友サダ子 98歳 宮下 3/20

編集後記

○入学式での校長先生からの式辞。挨拶をしよう、努力をしよう、友達を大切にしようなど、あらためて聞くと私たち大人社会にも通ずるようなものばかりで、本当に身に染みました。私が子どもだった頃にも、当時の校長先生たちはきっと同じように素晴らしい言葉をたくさん贈ってくれていたはずなのに、今現在、私の心に残っているものは一つもありません。それどころか、お世話になった校長先生の名前すら一人も思い出せないというのですから、とんだ薄情者ですよ。ごめんなさい。 (お)