



おいしく楽しくバランスよく



「野菜」を1皿、プラスしてみませんか♪

野菜には、『ビタミン』『ミネラル』『食物繊維』など、健康づくりに欠かせない栄養素がたくさん含まれています。ご家族みなさんと野菜を食べる習慣をつくることは、お子さんの「食べてみよう」という気持ちを育むきっかけにもなります。

毎日の食卓に、あと1皿の野菜をプラスしてみませんか？

1日にとりたい野菜の量は 350g※

おひたし・きんぴら・煮物・サラダなどの野菜料理で
5皿分 が目安です。(1皿=約70g)



※健康日本21(第三次)の目標値(20歳以上)

でも実際は…??

実際に食べている量の平均値は **258.7g※**

⇒約90g 足りていません💧

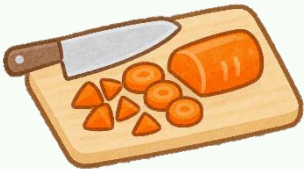


※令和6年国民健康・栄養調査結果(20歳以上)

➡➡ まずは「あと1皿」を目標に、野菜料理をとり入れてみましょう！

★ お子さんと一緒に！野菜をおいしく食べる工夫

食べやすい 大きさに切る



お子さんの成長や発達に合わせ、
食べやすい形や大きさに切りま
しょう。切り方を変えるだけで、
よく食べてくれることもあります。

やわらかく 調理する



ゆでる・蒸す・煮るなど、
やわらかく加熱調理することで、
野菜の甘みも強くなり、お子さん
にも食べやすくなります。

好きなメニューに とり入れる



カレーやハンバーグ、チャーハンや
スープなど、お子さんの好きな
メニューに野菜をたくさん入れる
のもおすすめです。

一緒に買い物や 料理をする



野菜を選んだり、洗ったり、一緒に
料理をしたりすることで、野菜に
親しみを持ち、「食べてみよう」と
いう気持ちにつながります。

家族で一緒に 食べる



子どもは大人の食べる姿をよく
見ています。「おいしいね」と声を
かけながら、家族で楽しく食べる
時間を大切にしましょう。

無理強いはず くり返し食卓へ



苦手な野菜も、何度も見たり食べる
挑戦をすることが大切。食べなくても
無理強いはず、様々な調理方法
で食卓に並べてみましょう。

おすすめレシピのご紹介

だいこんもち

【栄養価（1/2個分）】

エネルギー178kcal

たんぱく質3.9g

脂質6.6g

食塩相当量0.3g

【材料（2個分）】

- 大根 … 200g
- 片栗粉 … 大さじ2
- 小麦粉 … 大さじ2
- 塩 … 少々
- 冷凍枝豆 … 8さや
- ウインナー … 1本
- プロセスチーズ … 1個
- ごま油 … 小さじ2

お好みでポン酢、マヨネーズ、ソースなどをつけて、いただきます♪

【作り方】

1. 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。
2. 枝豆は解凍してさやから豆を取り出す。ウインナー、チーズは小さくきざむ。
3. ボウルなどに、1と片栗粉、小麦粉、塩を入れてよく混ぜる。
4. 3に2の具材を入れてよく混ぜる。
5. フライパンにごま油を薄くひき、4をスプーンで落とし入れ、平たく形をととのえてから火をつけ中火で焼く。
6. 薄く焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。

一人で頑張りすぎていませんか？



家族のために頑張りすぎていませんか。女性の睡眠を妨げる主な要因として、「仕事」だけでなく「家事・育児」があげられます。パートナーと分担を見直す、家事や育児の時短グッズ・サービスの活用など、自分の睡眠を後回しにしないことが大切です。

睡眠不足が慢性化すると……

ストレスを感じやすくなる

肥満

肌荒れ

うつ

集中力の低下

高血圧

心疾患

生活の質の低下



良い睡眠をとるために…

朝

- 毎朝、同じ時間に起きて朝日を浴びる
- 朝食をとる

昼

- 積極的に体を動かす
- 仕事でもこまめに息抜き

夜

- 入浴は寝る1～2時間前に済ませ、寝る前はリラックスタイムに
- 遅い時間の食事は避ける



小樽市保健所

「こころの健康相談」

【相談日時】 毎週月・水・金の13:30～17:00まで（予約制）

【予約電話】 0134-22-3110

小樽市保健所健康増進課の公式Instagramができました！
健康に関するちょっとした情報やイベント情報などを発信していきます◎

内容についてのお問合せ、食事に関しての相談がありましたら下記までご連絡ください。
小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ TEL 22-3110



OTARU_KENKO_PLUS