



野菜、食べていますか？



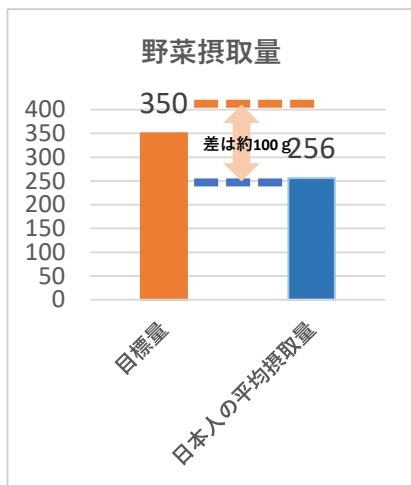
野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日しっかりとることが、循環器疾患や糖尿病の予防のために大切です。

1日当たり350g以上の野菜を食べることが目安とされています



足りない野菜はどう補う？

野菜の摂取目標量と日本人の平均摂取量の差は約100g。これは野菜の小鉢約1.5皿分です。



令和5年度国民健康・栄養調査 参照

1日1皿足してみよう！



サラダ



ほうれん草のお浸し



煮豆



酢の物



具たくさんみそ汁



野菜をとるためのポイント

野菜をあともう少しとるために、献立や調理方法にもポイントがあります。「野菜が足りないな」と感じたときなどに、ぜひ試してみてください。

調理法を工夫する

炒める・茹でる・蒸す等、熱を加えると、かさが減り生で食べるよりも多くの量を食べることができます。



例) ・ほうれん草のお浸し
・野菜炒め

カット野菜や冷凍野菜を活用

野菜の皮をむいたり、切ったりするのは時間がかかります。カット野菜や冷凍野菜、缶詰など加工済み食品を上手に活用しましょう。冷凍野菜は保存も利き、便利です。



外食では野菜料理の多いメニューを選ぶ

外食では特に意識しないと、野菜不足になりがちです。丼ものや麺類などの一品料理より野菜の多い定食メニューを選びましょう。



電子レンジや調理の便利グッズを使って、簡単、時短調理をしてみましょう

めんどろな野菜の下処理や、下茹でも時間をかけずに調理しましょう



その他...

- ・副菜を作り置きしておく
- ・夕食を多めに作っておく

など