

野菜をたっぷり食べよう！！

野菜や海藻、きのこ類に多く含まれているビタミンや食物繊維は身体の生理機能を調節して代謝を円滑にするなどの働きがあります。また、カリウムは高血圧の原因となるナトリウムの排泄を促す働きがあります。食品ごとに含まれる栄養素が異なるため、多くの種類を食べましょう。

野菜の1日の目標量！

野菜は1日に**350g以上**食べましょう！！

350gってどのくらい・・・？

*1日に小鉢5皿以上の野菜を



*手計りでの1食の目安量

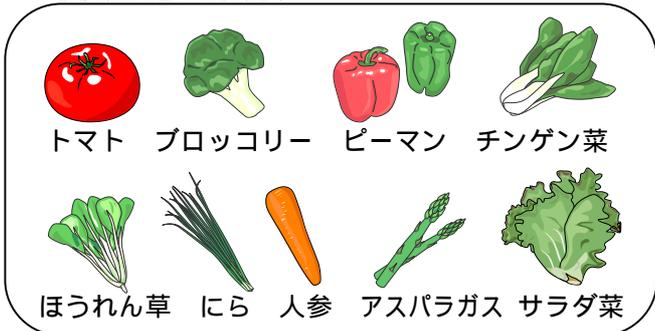
生野菜の場合は両手に一盛り、加熱野菜の場合は片手に一盛りです。



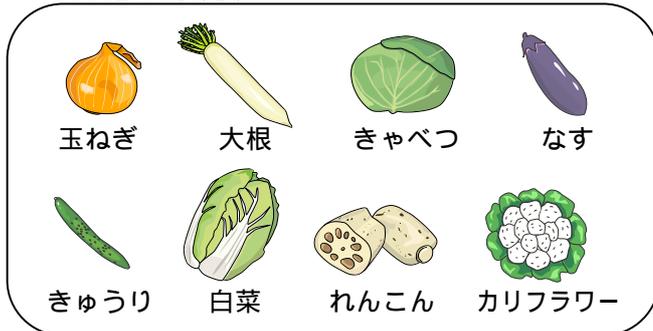
緑黄色野菜と淡色野菜！

野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜は、色が濃くビタミンなどを豊富に含んでいる野菜です。1日の野菜の目標量である“350g以上”のうち、“120g以上”を緑黄色野菜からとるようにしましょう！

緑黄色野菜



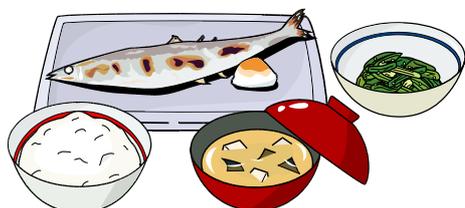
淡色野菜



バランスよく食べましょう！

野菜類だけでなく、バランスよく食べることがポイントです！！

主食 ごはん・パン・めん類 + **主菜** 魚・肉・卵・大豆製品 + **副菜** 野菜・海藻・きのこ類
をそろえることをこころがけましょう



漬物は野菜ですが、食塩が多いため、食べる回数を減らしたり量を少量にしたり食べ方を工夫しましょう。

忙しい時間に！簡単、野菜のフラス術

時間があるときに、野菜をまとめて調理しておくで便利！

- * ブロッコリーやほうれん草など、多めに茹でて冷蔵保存！
時間がない朝などに簡単に利用できます。（3日くらいを目安に早めに使い切りましょう。）
- * ひじきや切り干し大根などは一袋分まとめて調理し、小分けにして保存しておくで便利です。

野菜は加熱してカサを減らして食べよう！

野菜は生で食べると、カサが多いため思っているほど量がとれません。茹でる、炒めるなど、加熱してカサを減らして食べる料理もとり入れましょう。

* 汁物に入れて、たっぷり！

味噌汁、スープなどは具たくさんにして、「汁を飲む」から「汁を食べる」にするのもよいですね。

* 鍋料理は野菜をたっぷり！ おすすめ料理法！

肉や魚介もよいけど、野菜メインの鍋もおすすめです！いろいろな種類の野菜をたくさん入れましょう。

常備野菜で簡単に食べよう！

* 生で食べられる野菜

トマトやきゅうりなど、生で食べることができる野菜は常に冷蔵庫に！

* 冷凍野菜

ブロッコリー、いんげん、根菜ミックスなどの冷凍食品は、凍ったまま汁物に入れたり、茹でてお浸しにしたりと、とても手軽に使用できます！

* 海藻

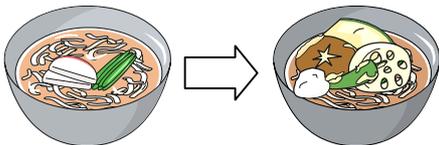
カットわかめやとろろ昆布は乾物として保存ができ、汁物や麺類に使用できます。もずくやめかぶはそのまま食べることができるので常備しておくで便利です！

普段のメニューにもっと野菜を！！

* うどんに野菜をたっぷり！

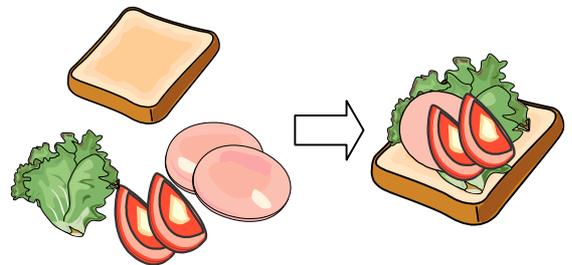
素うどんでは野菜が不足します。

一緒に煮込んで簡単野菜たっぷりメニューに！



けんちんうどんや、五目うどんに！！

* 食パンにレタスやトマトをトッピング！



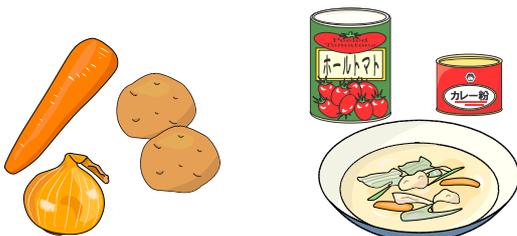
メニューをアレンジ！

同じものを何回も食べるのは飽きてしまいますね。そこでちょっとひと工夫してみましょう。

* にんじん・じゃがいもなどの野菜スープ

（コンソメ、塩などで薄味に作る）

カレー粉、トマトなどを入れれば違う味に！



* 筑前煮、炒り鶏などの煮物

（薄味に作る）

汁物にしてけんちん汁風



卵を加えて卵とじに

