

# 野菜、食べていますか…？

「健康日本21（第二次）」では、健康な生活を維持する目標値として「野菜類を**1日350g以上**食べましょう」と掲げています。調理方法を工夫して、積極的に野菜類を摂取しましょう。



## ●野菜をたくさん食べるための調理方法の工夫

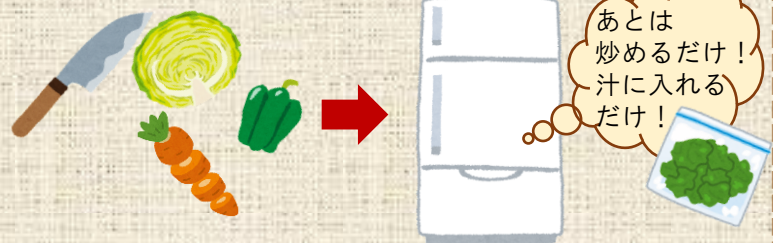
### ①茹でる・炒める

茹でたり炒めることで、野菜のかさが減り、沢山食べられます。



### ②切って冷凍保存

調理する時間が無いという方は、あらかじめ切っておくのがおすすめです。調理時間が短縮され、手軽に野菜を食べられます。



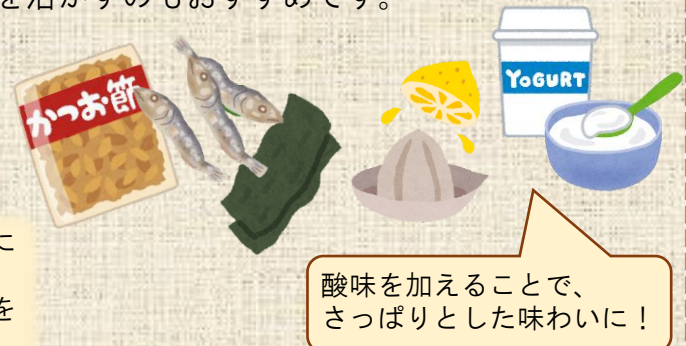
### ③常備菜を用意

時間のある時にまとめて作り置きしておくことで、日々の食事に手軽に野菜を取り入れられます。



### ④味に変化を付けましょう

ドレッシングや醤油等をかけて食べるのも美味しいですが、だしの旨味だけで煮込んだり、レモン汁や無糖ヨーグルト等の酸味を活かすのもおすすめです。



## ●バランスの良い食事を心がけましょう

野菜には、私たちの健康を支える上で必要なビタミン、ミネラルが含まれています。主食、主菜も栄養バランスを保つ上で大切ですが、それらを吸収、活用するためには、野菜類の摂取が必要です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。

