

彩り良く野菜を食べて生活習慣予防

野菜を1日350gとるために、心がけておきたいこと。



野菜350gの、目安をつかみましょう。



具たくさんみそ汁 ほうれん草のおひたし



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



野菜炒め

緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜の組み合わせで食べれば、結果的にバランスよく栄養素や機能性成分をとることができます。

※1度の食事で5皿ではなく、1日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。

一皿70gを目安に×5皿分(350g)の摂取をめざしましょう。※野菜炒めは2皿分と数えます。

無理せずに、少しずつ食べる量を増やしましょう。

1 簡単に食べられる野菜を常備

レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておけば、その野菜と一緒に食べる機会が増えます。



2 簡単野菜スープで、しっかり朝食

にんじん、だいこん、じゃがいも、たまねぎなどをざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に切っておけば、あわただしい朝の手間も省けます。



3 和食をメニューの中心に

和食は一汁三菜の、栄養バランスのとれた食事です。野菜の豊富な副菜を忘れず、ときには副菜をもう一品プラスしましょう。

