



野菜をたくさん食べるコツ



野菜は、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富です。健康的な生活を送るために、1日350gを目標にたっぷり食べましょう。

野菜350gは小鉢料理で約5杯分です



小鉢1杯で約70gの野菜をとることができます。

緑黄色野菜やきのこ、海藻類もとり入れてバランスアップ！！



ちょっと
むずかしそうだな...



手軽にとれるポイントのご紹介！！

ポイント1：加熱する

片手に山盛り1杯分の野菜も火を通すことでかさが減ります。ゆでる、炒める、煮る、蒸すなど加熱調理をして、無理なく食べましょう。



ポイント2：手間をかけない

冷凍野菜やカット野菜を利用すれば、下処理の手間がなく、短時間で調理ができ、とても便利。忙しい時でも手軽に野菜をとることができます。



冷凍野菜は生鮮食品と比べ、保存期間が長いため、野菜が少ない時のチョイ足しにも便利！

ポイント3：料理にチョイ足し

主菜の付け合わせに野菜を追加したり、野菜スープを取り入れるなど、少しずつの積み重ねが野菜の摂取量増加につながります。



ポイント4：常備しておく

トマトやきゅうりなど生で食べられる野菜を常備しておく、忙しいときでもすぐに食べられるので便利です。ブロッコリーやいんげんなどはゆでて保存しておく、そのまま付け合わせにできるので、時短にもなります。



ポイント5：外食でも取り入れよう

外食メニューの多くは、野菜が不足しがちです。同じジャンルでも、できるだけ野菜が多いものを選びましょう。サイドメニューで野菜サラダやソテーを足すなどのひと工夫を！

