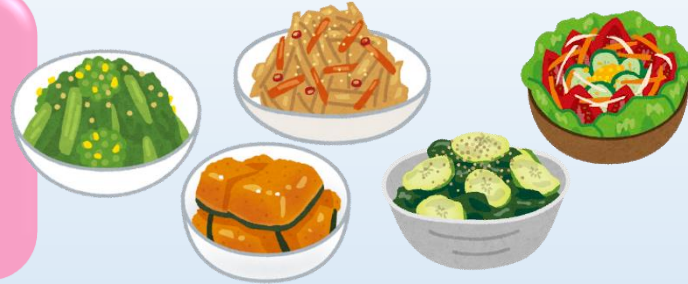


# 野菜をとる5つのポイント



## 1. 野菜は1日に小鉢5杯分

1食でも野菜を抜くと、残りの2食で小鉢5杯分をとるのは難しくなりますので、毎食食べましょう。

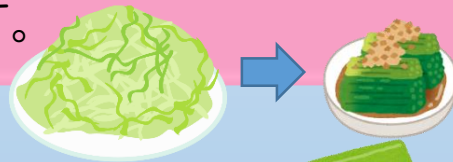


## 2. 主菜の付け合わせや汁物でプラス

主菜の付け合わせや汁物などにちょこちょこ加えてみましょう。

## 3. 加熱し、カサを減らしてたっぷり

水溶性のビタミンは少し減りますが、少しの量でたくさん食べられます。



## 5. 市販の冷凍野菜やカット野菜もしょうずに利用

下処理の時間が減り、手軽に短時間で調理できます。



## 4. 手軽にとれる野菜を常備

トマトやきゅうりなど、切ってすぐに食べられる野菜は便利です。

ブロッコリーやほうれん草などは茹でて保存しておきましょう。

