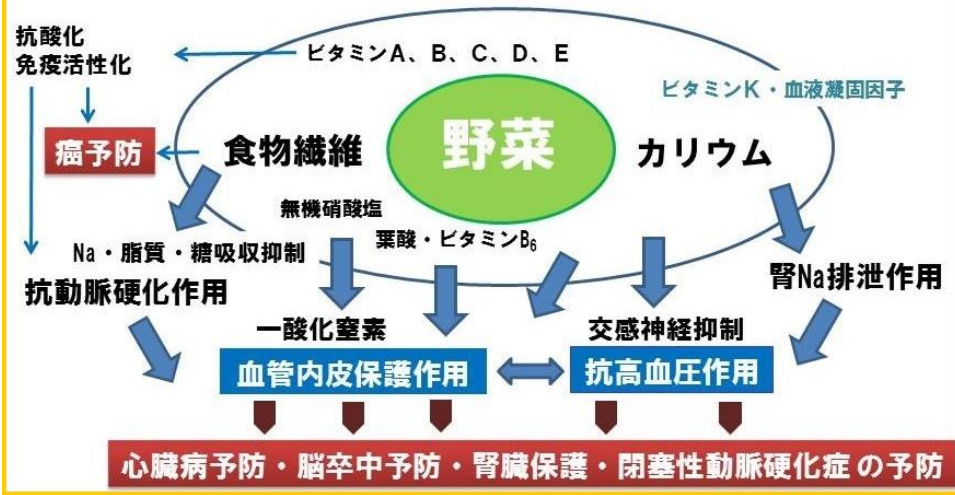


# 野菜を1日350g以上食べましょう

野菜は、ビタミン・食物繊維・カリウム・カルシウムなどが多く含まれており、毎日食べることで生活習慣病予防につながります。緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ、1日350g以上を積極的に摂取しましょう。

## 野菜が体に与える効果



### 緑黄色野菜 (1日120g以上)

- ・かぼちゃ
- ・ほうれん草
- ・ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・にんじん
- ・小松菜
- ・トマト
- など



### 淡色野菜 (1日230g以上)

- ・キャベツ
- ・レタス
- ・きゅうり
- ・なす
- ・ごぼう
- ・玉ねぎ
- ・セロリ
- ・大根
- など



## 料理例

野菜 350g の目安



野菜料理 5皿分 (1皿70g程度) と置き換えると分かりやすい。

 ほうれん草のおひたし 80g	 ゆくとわりのサガ 85g	 冷やしトマト 100g	 かぼちゃの煮物 100g
 具だくさんのみそ汁 75g	 ひじきの煮物 80g	 きのこのバター炒め 75g	 野菜の煮しめ 140g

## 野菜をたくさん食べるためのコツ6カ条

- 野菜を毎食1皿以上食べる習慣をもつ。

例) 外食やコンビニ食が多い ⇒ 野菜の多いものを選ぶようにする。

朝食で野菜を摂らないことが多い ⇒ 夕食で野菜をたくさん食べる。

- 加熱するとカサが減って食べやすい。

例) スープなど煮汁ごと食べる料理がおすすめ。

- 付け合わせの野菜を残さず食べる。
- 作り置きのできる野菜料理を活用する。

例) 煮物、きんぴら、野菜スープ

- 外食は1品ものより定食を選ぶ。
- 野菜ジュースで不足を補う。

※ 野菜ジュースは加工の際、食物繊維やビタミンなど一部の栄養素は減少していることから、野菜と同等には取り扱えません。そのため、野菜を補う目的として野菜ジュースを上手く活用しましょう。



### ◆野菜ジュース選びのポイント◆

- 野菜100%で、砂糖や食塩が添加されていないこと
- 多種の野菜がブレンドされていること

※1日に何杯も飲めばカロリーオーバーになり、肥満の原因にもなるため、飲みすぎには注意が必要です。