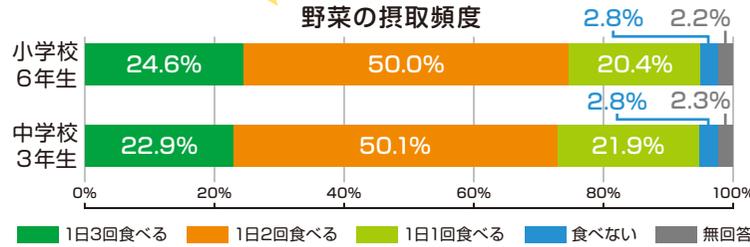


野菜



野菜を朝・昼・夕食と毎食食べている人は、約4人に1人しかいませんでした。



野菜は毎食必要？

野菜に含まれるビタミンには「水に溶けるビタミン＝水溶性ビタミン」と、「油に溶けるビタミン＝脂溶性ビタミン」があります。水溶性ビタミンは、一度に多く摂ったとしても、汗や尿などで失われてしまうので、野菜は毎食食べることが大切になります。

野菜は毎食食べましょう！ 1日の目標量は**350g**以上です

350gの野菜はどのくらい？



生の状態で1日両手に3杯分

料理にすると野菜料理5皿分に相当します

緑黄色野菜 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト など
その他の野菜 キャベツ、レタス、きゅうり、なす、ごぼう、玉ねぎ、セロリ など

どうして1日350gなの？

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムなど豊富な栄養素が含まれており、健康な体づくりには欠かせません。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のほか、さまざまな疾患の予防にも深く関わりがあります。野菜に含まれる栄養素を十分に摂取できる基準として、成人で1日350g以上の摂取が目標とされています。

野菜を手軽に食べる工夫

①加熱するとカサが減って食べやすい

- ゆでる・炒める・煮る・蒸す・電子レンジで加熱など
- 汁ものに野菜をたっぷり入れる



具だくさん味噌汁、スープなど

②肉・魚料理の付け合せを増やす

- 魚や肉を焼くときに野菜も一緒に焼く
- トマトやレタス、キャベツなどを添えるなど



③メニューの選び方をひと工夫する

- 丼物や麺類などの単品よりは、野菜の入っている定食や幕の内弁当などを選ぶようにする。



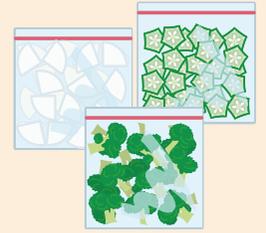
④市販の冷凍野菜やカット野菜、缶詰を活用する



カットかぼちゃ、下ゆでほうれん草などの冷凍野菜

⑤作り置きを用意

まとめてゆでて小分けに冷凍など下ゆで野菜や野菜の作り置き料理を用意しておく。



レンジで作る簡単スープ ～朝ごはんにおすすめ！～

【材料(1人分)】

もやし	20g	固形コンソメ	1/3個
キャベツ	小1/2枚	水	150ml
ベーコン	1/2枚	塩・こしょう	適量

【作り方】 1. 耐熱のマグカップに、もやし、食べやすく切ったキャベツ、ベーコン、固形コンソメ、水を入れて電子レンジで加熱する。(600Wの電子レンジで3分前後が目安)

2. 塩、こしょうで味をととのえる。

1人分:54 kcal



- * 具材はお好みでアレンジできます！ 例)白菜、にんじん、コーン、しめじ、ウインナー、ハムなど
- * 野菜は前日に切って用意したり、冷凍野菜、カット野菜を使うとより簡単に作れます

【野菜のはたらき】

- 体の調子を整え、病気になりにくくする
- 腸の働きを良くし、便秘を予防する
- コレステロールの吸収を抑える
- 血糖値の上昇をおだやかにする など