

野菜 足りていますか？

1日 350g！ってどのくらい？

生野菜で両手に3杯半、加熱野菜で小鉢 4~5 つ分と覚えましょう

1回の食事に約 120g の野菜を摂ればよい！！

と考えると、意外と簡単に食べることができますよ！

約 350g の野菜を示すと・・・



この野菜でどんな料理ができるのか考えてみました

- *野菜炒め・・・キャベツ・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン + 鶏肉
- *ごま和え・・・さやいんげん・にんじん
- *煮物・・・かぼちゃ・ブロッコリー + 油揚げ
- *サラダ・・・レタス・きゅうり・プチトマト
- *みそ汁・・・しめじ・生しいたけ・わかめ



1日分の献立に取り入れてみましょう

<朝食> トースト・**サラダ**・ゆで卵・ヨーグルト・みかん

<昼食> ごはん・**野菜炒め**+ 鶏肉・**みそ汁**

<夕食> ごはん・魚の塩焼き・**ごま和え**・**煮物**+ 油揚げ

これで**野菜 5皿 = 350g**とれました！

そして、**主菜**も 1日に必要な量の確保ができています。

野菜を食べると・・・

*豊富なビタミン群が摂取できる

- ・カロテン (ビタミン A)・・・皮膚・粘膜を正常に保つ。免疫力アップ
- ・ビタミン C・・・美肌効果、シミ予防、コラーゲンの合成に必須

各種ビタミンは抗酸化力が強く、体内で活性酸素が増えるのを防ぎ、若さを保ってくれます

*豊富な食物繊維が摂取できる

腸内細菌のバランスを整え腸の免疫機能を活性化するのに有効

お通じを快適にしてくれる

悪玉コレステロールを排出してくれる

食後高血糖の予防、急激な血糖値上昇を防いでくれる

無理なく野菜をとるために・・・

- ・欠食をしないで1日3食食べましょう
- ・すし、めん類など単品ですませないようにしよう