



野菜を食べよう！ いつもの食事にプラス1皿！

野菜に多く含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素は、私たちの体を健康に保ち、高血圧や糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防の効果が期待されます。

毎日の食事からこれらの栄養素を十分摂るために、1日350g以上の野菜を摂取することが推奨されています。また、そのうち緑黄色野菜を120g以上摂るようにしましょう。

野菜350gってどれくらい？

野菜350gとは、小鉢にすると5皿分(1皿約70g)です。加熱したり、汁物に入れたりすると、かさが減って食べやすくなったり、手軽に野菜を増やせるので、様々な調理方法で野菜を摂取していきましょう。



煮て



茹でて



汁物



生で



焼いて

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは？ ～色が濃いだけ？うすいだけ？～

緑黄色野菜には、β-カロテンが豊富に含まれます。体内でビタミンAとして働き、目・皮膚・粘膜の健康を保ちます。

(例)ブロッコリー、小松菜、にんじん、ホウレン草など色が鮮やかな野菜



淡色野菜はその他の野菜をいいます。

ビタミンCや食物繊維、カリウムが豊富に含まれており、抗酸化作用や腸内環境の改善などの効果があります。

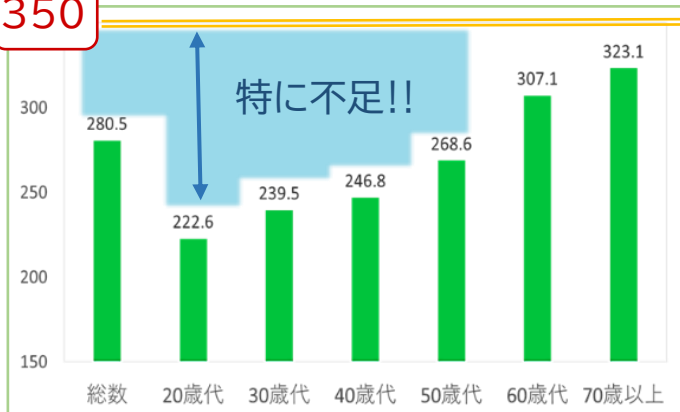
(例)大根、キャベツ、白菜、たまねぎ など



日本人の野菜摂取量は？

目標

350



令和元年 国民健康・栄養調査

国民健康・栄養調査の結果よりどの世代でも目標量の350gに届いていません。野菜は「健康に良い」と分かっているにもかかわらず、摂れていないのが現状です。

特に、20代から50代の野菜不足が目立ちます。十分な量を摂取するには、意識して食べるのが大切です。まずは、

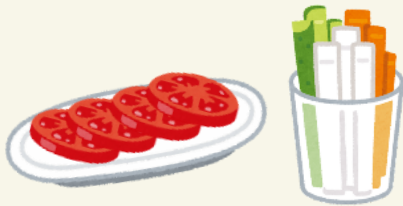
1皿分(70g)の野菜を増やしてみましょう。



簡単レシピでプラス1皿！



切ってそのまま



手軽に作れて、すぐ食べられる!!

切って焼くだけ



トースターで焼いてもおいしい!!

切って煮る・茹でる



スープや味噌汁に入れば、簡単に野菜を増やせます!!

切ってレンジでチン



耐熱容器に野菜と少量の水をいれ、ラップをかけたらチン!!

豚肉のスタミナレンジ蒸し

【材料(2人分)】

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
しょうが	1/2 片
にんじん 直径4cm長さ5cm	(40g)
にら	1/2 束(50g)
もやし	1/4 袋(50g)
塩	少々(0.5g)
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚肉は3cmに切る。しょうがはみじん切りにする。豚肉としょうがをAの調味料で下味をつけておく。
- ② にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ③ にらは3cmに切り、もやしと合わせ、塩をまぶしておく。
- ④ 耐熱皿に②と③の野菜を敷き、その上に①の豚肉を広げて並べる。ラップをかけて電子レンジで5分加熱し、豚肉と野菜を混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップをかけ直し、電子レンジ2分加熱し、そのまま1分蒸らす。



主菜にも野菜を使って
野菜の摂取量アップ!!