

野菜は1日350g以上食べよう！

野菜は種類が豊富で、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。特に、旬の野菜は栄養価が高く、安価で購入できます。野菜に多く含まれる栄養素のほとんどは、一度にとっても体の中にためておくことができないので、1日3食でとる必要があります。

サラダなどの生野菜だけではなく、煮物、炒め物、汁物など加熱した調理方法にするとかさが減り、食べやすくなります。カット野菜や冷凍野菜も上手に活用してたっぷり食べましょう。

野菜350gはどのくらい？

生の状態では



いつものお料理に海藻・きのこ類をプラス

料理にすると 1日5皿



緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草
トマト・かぼちゃ
ブロッコリー・ピーマンなど

2皿分は緑黄色野菜を！

お浸し

かぼちゃの煮物



サラダ



炒め物



具だくさん味噌汁

野菜はこんなにすごい！

野菜に多く含まれている栄養素は、生活習慣病の予防・改善や体重コントロールに欠かせません。

・LDLコレステロール、中性脂肪、血糖値が気になる方！

野菜に多く含まれている食物繊維には、糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。



・血圧が気になる方！



野菜に多く含まれているカリウムには、体内に余分にある塩分（ナトリウム）の排泄を促す働きがあり、血圧上昇を抑える働きがあります。

*腎臓の治療を受けている方は、カリウムの摂取量は主治医に相談しましょう。

・尿酸値が気になる方！



野菜は尿酸を尿に溶けやすくし、余分な尿酸の排泄を促してくれます。

・体重が気になる方！



野菜料理を先に、良くかんで食べる事で満足感が得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができます。ただし、マヨネーズやドレッシングなど油の使い過ぎに気を付けましょう。

野菜をたくさん食べるコツ！

●単品よりもセットメニューを！

●少しでも野菜がとれる料理を選ぶ！



和定食
野菜100g



パスタセット
野菜80g



中華定食
野菜165g



ラーメン



牛丼



ハンバーガー



もやしラーメン
野菜80g



唐揚げ野菜弁当
野菜150g



野菜サンド
野菜50g

●小鉢1皿程度をプラス！

1皿50～70g

社食やスーパーで1品追加！



サラダ



おろし大根



お浸し



切り干し大根



ひじきの煮物



きんぴら

●組み合わせをかえる！



肉じゃが
野菜80g



サラダ
野菜100g

●いつもの料理にプラス！



トマト・ブロッコリー・きのこ



きのこ・わかめ・ほうれん草



小松菜・きのこ・ごぼう

●野菜たっぷりの主菜料理にする！



魚と野菜のホイル焼き
野菜80g



肉とたっぷり野菜の炒め物
野菜150g

●付け合わせの野菜を残さず食べる！



野菜100g



つまを食べる
野菜50g

キャベツをお替わりできればgood！