

野菜は1日350g以上食べましょう！



350gの野菜（一例）

※野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせましょう。

緑黄色野菜（120g以上）

ほうれん草 40g（1/4束） 人参 20g（1/5本）
ブロッコリー40g（2房） トマト20g（1/8個）

淡色野菜（230g以上）

玉ねぎ 60g（1/4個） 大根70g（1.5cm） レタス30g（1枚）
キュウリ50g（1/2本） きのこ（しめじ）20g（1/5パック）

野菜をしっかり食べるコツは、毎食、副菜を2～3品揃えることです。副菜を、具沢山の汁物に変えても良いでしょう！また、主菜に付け合せの野菜を増やしても良いです。

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 野菜やきのこは季節ごとに多くの種類が出回り、変化に富んだ食事をつくることができます。
- 噛みごたえやボリュームを持たせたり、香りや味を楽しむ満足感のある献立材料になります。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに食べることで食べ過ぎを防げます。
- 食物繊維を多く含み、血清コレステロールの増加を防ぎ、食後血糖上昇を抑制、便秘改善作用があります。

4つの器

主菜

副菜

主食

副菜