

1日に350gの野菜を食べよう

循環器疾患やがんの予防と関連が深いとされている栄養素（抗酸化ビタミン、カリウム、食物繊維など）を必要量とるために、成人の1日の野菜摂取量は350gが目標とされています。

350gの野菜を料理で考えると

1皿でおおよそ70g

野菜の小鉢や具だくさんの汁物は1皿でおおよそ70gの野菜がとれます。1日5皿をめざしましょう。



野菜サラダ



青菜おひたし



野菜の煮物



野菜の酢の物



さんぴらごぼう



具だくさん味噌汁

1皿でおおよそ140g

大きなお皿の野菜料理、酢豚や八宝菜など野菜の多い料理は、1皿で小鉢2杯分の野菜がとれます。カレーライスやラーメン、お好み焼きなどを野菜たっぷりにしてもよいですね。



野菜いため



酢豚



八宝菜



野菜たっぷり
カレーライス



野菜たっぷり
ラーメン

朝・昼・夕の献立の工夫で1日350gの野菜を



ちょっと工夫すれば
バランスがよくなるね!

下の献立の野菜摂取量は1日で140g

ちょっとの工夫で350gに!

朝



野菜摂取量は40g

トマトを
加えると...



野菜摂取量は110g

昼



野菜摂取量は30g

野菜ラーメン
に変更すると...



野菜摂取量は100g

夕



野菜摂取量は70g

味噌汁を野菜
たっぷりになると...



野菜摂取量は140g

column

野菜ジュースのことを知ろう

野菜ジュースは、ろ過や遠心操作などの工程により、食物繊維の量がかなり減り、鉄分やカルシウムの一部も減少します。また、粉砕や殺菌でビタミンCなども損失してしまい、野菜を食べることと同じことにはなりません。外食や、ゆっくり食事をとることができない時などに、野菜料理の代用として上手に利用しましょう。



※飲みやすくするために果物の割合が高いものもあります。野菜がどのくらい含まれているのかを確認しましょう。

※イラストはイメージです。 ※分量は目安です。