

# 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。



## 野菜をたくさん食べるには…

### 副菜で野菜をとる！

主食、主菜、副菜を組み合わせる日本食はバランスのとれた食事の基本です。主菜（肉や魚）の量を少し減らし、「野菜を食べるぞ！」の気持ちで、野菜料理を優先して残さず食べましょう。

### 主食・主菜で野菜をとる！

カレーやめん類にも野菜をたっぷり入れてみましょう。肉料理や魚料理には野菜のつけ合わせを。

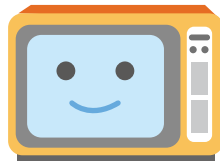
### 調理の工夫で野菜をとる！

#### こんな工夫はいかが？

- 時間のあるときに、まとめて下ごしらえをして保存しておく。  
〈例えば…〉ほうれん草→ゆでる にんじん→スライス
- 時間のないときは、野菜をミキサーにかけてオリジナルジュースをつくる。  
ただしビタミンが壊れやすいので、作ったらすぐに飲みましょう。
- 蒸したりゆでたりして量を減らしてたくさん食べよう！ 鍋料理も GOOD！
- 残り野菜はまとめてスープや味噌汁に！



電子レンジで手軽に調理を！



〈例えば…〉

もやし レンジでチン→ポン酢であえる

キャベツとソーセージ レンジでチン→塩・コショウをふる

簡単に調理できると、たくさん食べられるね！



### 余った野菜は冷凍する！

野菜が余ったら、新鮮なうちに冷凍を！ 栄養価を保ったまま保存できます。冷凍・解凍の方法を工夫することでおいしく食べられます。

<b>こまつな</b>  水洗いし2株ずつに分け3~4cm程度に切って冷凍。自然解凍で生でもOK！	<b>きゅうり</b>  薄切りで軽く塩をまぶし水気を切って冷凍。 例 そのままごはんのせてお茶漬けに	<b>トマト</b>  皮のまま丸ごと冷凍。解凍せずに加熱します。 例 皮をつるんとむいてトマト煮に	<b>ピーマン</b>  細切りにして生のまま冷凍。解凍せずに加熱します。 例 炒め物やチーズトーストに
---	--	---	---

## コンビニやスーパーを活用しよう

### お弁当などを選ぶときは、

- 幕の内弁当や、主食、主菜、副菜がそろったお弁当を。

「バランス弁当」や「〇〇品目の野菜がとれる」「1日分の1/2の野菜がとれる」など健康に配慮したお弁当やサラダ、スープなどを上手に利用しましょう。

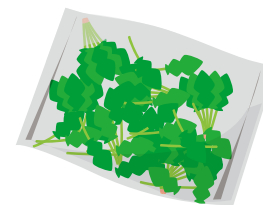
- おにぎりやパスタなどには、もう1品、食べきりサイズの野菜のおかずを。
- パンなら、サンドイッチや調理パンを。



### カット野菜や小分け野菜を活用

ひとり暮らしや少人数の家庭では、カット野菜や使い切りの小分け野菜が、無駄がなく便利です。

カットされた野菜は、ビタミンCやカリウムなどが流失しやすいので、できるだけ早く食べましょう。



### 加工野菜（冷凍・缶詰など）も便利

冷凍野菜や缶詰は生に比べて値段が安く、下ごしらえが不要で、長期保存もできます。また、必要な量だけ使えるので、ひとり暮らしの方にはおすすめです。1食分ずつパックされた冷凍おかずはお弁当にも便利！

冷凍食品は温度変化にとっても弱いので、温度管理が徹底したお店で購入するようにしましょう。

#### 冷凍野菜

ブロッコリーの他、コーンやにんじん、枝豆、ほうれん草などの冷凍野菜を水で解凍して、カップめんやコンビニサラダに混ぜるだけで一品でき上がり！



#### 缶詰

### トマトの水煮を使った簡単料理

たまねぎ1個・にんにく1かけをみじん切りにし、油を熱したフライパンで炒めます。トマトの水煮1缶・コンソメ1個・水200ccを加え、冷蔵庫の残り野菜と一緒に煮込むと、たっぷり野菜スープの完成！

