

野菜摂取量

厚生労働省から示されている一日の野菜目標量は **350 g** です。

みなさん、不足していませんか？

この中だと、一日に5つ食べていれば目標量達成！



ブロッコリー
1/3株



大根
3.5cm



白菜
1枚



キャベツ (大)
1枚



玉ねぎ (大)
1/3個



トマト (小)
1/2個



きゅうり
3/4本



ズッキーニ
1/3本



にんじん (小)
1/2本

(野菜 70g の目安量)

副菜 5 品だと・・・

(例)

酢の物



おひたし



サラダ



きのこソテー



具沢山味噌汁



ちょっとプラスして野菜を食べよう！

冷奴



→

サラダ冷奴



簡単レシピ

ミネストローネ (2人分)

- ・野菜 200-300 g
(←70 gの野菜4つ程)
(ベーコンなどプラスしてもOK)
- ・水 200 g
- ・トマト缶 1/2 缶
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩、こしょう 適量



たたき胡瓜

(胡瓜2本) 塩もみ → 水洗い → たたく → 調味液につける

- ・生姜のしぼり汁 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油、赤唐辛子 適量
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

色々な調理方法で毎日の食事に取り入れましょう。