

野菜摂取のおすすめポイント!

タイプA 野菜がたっぷりとれているあなたへ

350gの野菜のうち120gは緑黄色野菜をとるように心掛けましょう。

(緑黄色野菜いろいろ)



ブロッコリー トマト かぼちゃ にんじん ほうれん草 ピーマン

タイプB もう少し野菜をとりたいあなたへ

ご飯ものや麺類に野菜料理を1品プラスすると無理なく野菜をとることができます。

野菜以外にもいも類やきのこ類・海藻類でもOK!

(2皿分の野菜が入っている料理例)



酢豚 肉じゃが ビビンバ カレー・シチュー

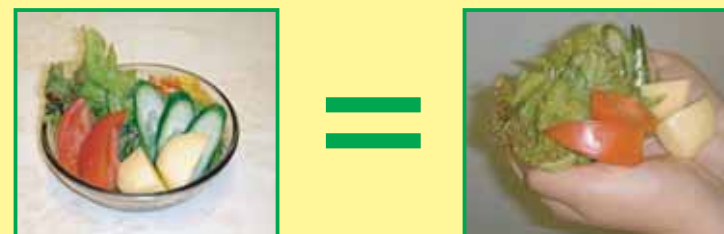
タイプC 野菜が不足しているあなたへ

◎毎日5皿分の野菜をとるように心掛けましょう。

朝 1皿分 (70g)
昼 2皿分 (140g)
夕 2皿分 (140g)
1日 5皿分 (350g)

肉や魚だけではなく、野菜も一緒にとれるようなメニューを選ぶなど積極的に野菜を食べるように意識しましょう。

☆140g(約2皿分)の生野菜の目安☆
サラダボール1杯分=両手1杯



生野菜より加熱した野菜の方がたくさんの量をとることができます。