



一日に野菜をどれくらい食べればいいのか？



野菜の一日の理想摂取量は350g以上です。

野菜は含まれます。副菜1つは小皿（70g）が目安です。
5つ程度で1日の野菜摂取量350gになります。

例)  1つ +  1つ +  1つ +  2つ = 副菜5つ

お浸し 野菜たっぷりみそ汁 野菜サラダ 野菜炒め



副菜を選ぶ時のポイントがありますか？



いろいろな色の食材を取り合わせましょう。

いろいろな色の食材を選ぶと自然と栄養のバランスが良くなります。
また、揚げ物、煮物、焼き物、和え物など調理法が
偏らないようにすることも大切です。

(赤色)  (緑色)  (黄色)  (白色)  (黒色) 