

日本人成人の野菜の目標摂取量は1日350gです。しかし、1日当たり平均摂取量は277.4g（厚生労働省 平成23年国民健康・栄養調査結果）と**野菜が約70g不足しています**。野菜は低カロリーで、食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、生活習慣病予防に役立つ栄養素が含まれています。毎食、意識していつもより一品野菜料理を多く取りましょう。

◆野菜料理をしっかりとるコツ◆

①**根菜をたっぷり** にんじん、玉ねぎなどの根菜を使うポトフやシチュー、カレーなど、煮物にすると効率的にたくさん取ることができます。

②**きのこや海藻も忘れずに** 具たくさんの味噌汁や酢の物など、野菜ときのことや海藻を同時に取れるメニューを取りましょう。

③**野菜の加工食品を利用** 缶詰やレトルト食品、冷凍食品を手軽に利用しましょう。

④**外食ではプラス1** 外食では、サラダやお浸しなどを一品多く取りましょう。

⑤**居酒屋でも野菜を忘れずに**

夏は冷しトマトや焼きなす、冬は白菜や白ねぎを使った鍋料理やおでんの大根など、野菜料理を取りましょう。

