

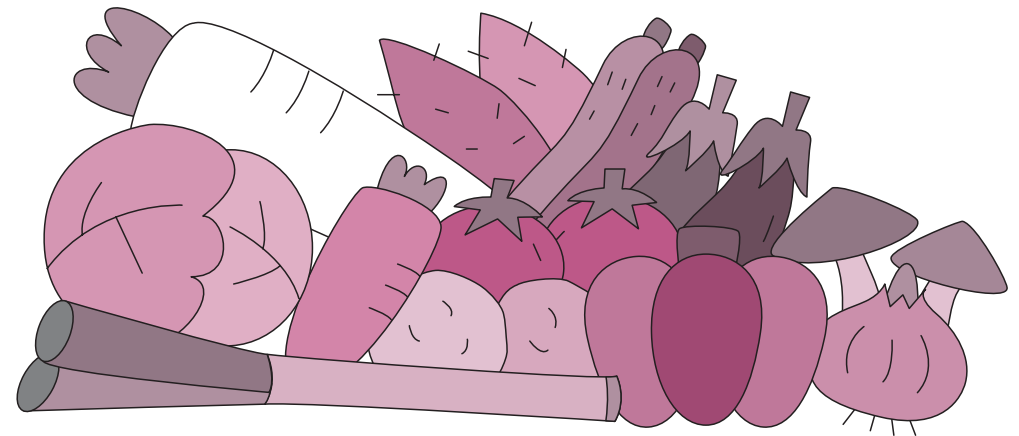
# Stop!ざ・メタボNo,83 野菜を1日350g取るためのコツ

野菜を1日に350g取るためには、毎日の意識付けが大切です。

緑黄色野菜を中心に、彩りを意識していろいろな野菜を組み合わせれば、結果的に栄養をバランスよく取ることができます。

分量としては、副菜の小鉢料理で野菜が70g程度取れますので、**1日5品を目指しましょう。1回の食事で5品ではなく、朝・昼・夕の食事で分けて食べましょう。**

野菜嫌いで、普段から野菜をあまり食べていない方は、**無理せず少しずつ食べる量を増やしましょう。**野菜を選ぶ時には、**栄養効果の高い色の濃い緑黄色野菜からとりましょう。**また、常にトマトやレタスなど調理をしなくても簡単に食べられるものを冷蔵庫に入れておきましょう。朝食の調理時間短縮には、**簡単野菜スープがオススメ。**前夜に玉葱やじゃがいも、にんじん、だいこんなどを切っておき、朝にスープにしましょう。一汁二菜のバランスの取れた食事に、もう一品野菜の副菜を取り入れましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。