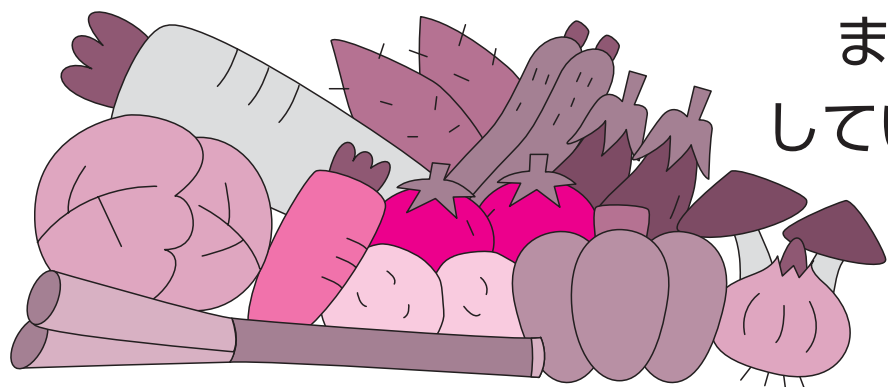


厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本21』で、野菜摂取量の目標は1日350gと定められています。人参、かぼちゃ、ほうれん草、トマト、ピーマンなどの緑黄色野菜を120g、キャベツやきゅうり、ナス、大根などの淡色野菜を230g程度とると良いとされています。

主菜(メイン)では、野菜炒めや肉じゃが、野菜をたっぷり入れたカレーなどは約140gの野菜をとることができます。主菜はいつも魚や肉料理が多いという方は、副菜(小鉢)で野菜をとるようにしましょう。副菜は、一皿だいたい70gくらいの野菜が使われているため、一日あたり5皿を目安に食べましょう。副菜の例として、かぼちゃの煮物、きんぴらごぼう、ほうれん草のお浸し、野菜サラダ、ひじきの煮物、きのこのソテー、具たくさんみそ汁などがあります。



また、成人は平均で1日あたり70gの野菜が不足しているといわれているため、いつもの献立に副菜をもう1皿プラスするように意識しましょう。

 **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。