

# 食育セミナーNo.7 肥満が気になるあなたへ その3

国民栄養調査の結果では、外食の利用頻度が多い人ほど、野菜の摂取量が少なく、若い世代ほど野菜摂取量が少なく、最もたくさん摂取している60歳代でも目標値の350gには達していません。

◇野菜をもっと食べましょう！副菜は5つ取るようにしましょう！

・野菜は不足しがちです。**野菜の多い料理を積極的にとりましょう。**

副菜とは、野菜・いも・豆類（大豆を除く）・きのこ・海藻などを主材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体の調子を整えます。

・外食では野菜が不足がちになります。**意識して野菜料理を1品加えましょう。**

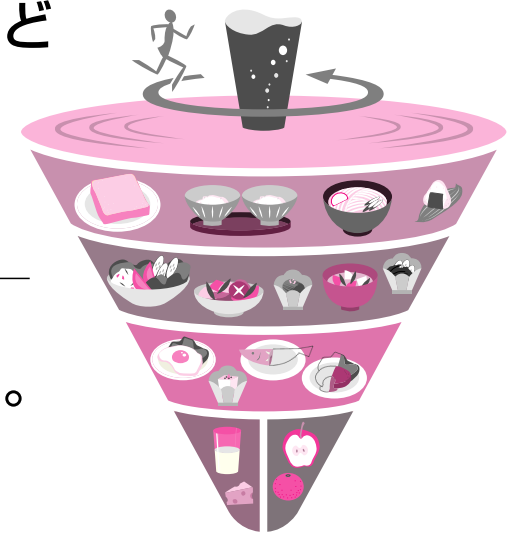
ラーメンを食べるなら、五目ラーメンを選ぶと野菜が取れます。

牛丼を食べるなら、青菜のお浸しも一緒に食べましょう。

カレーライスには野菜サラダも一緒に食べましょう。

・生野菜だけではなく、**加熱した野菜も取り入れて副菜は一日5つを目標に。**

生より加熱することでかさが減り野菜をたくさん食べることが出来ます。



 **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。