

野菜は1日350g以上食べましょう

350g

※野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせてみましょう。



4つの器

主菜

主食

副菜

副菜

350gの野菜の組み合わせ例

緑黄色野菜 (120g以上)

ほうれん草 40g (1/4束) 人参 20g (1/5本)

ブロッコリー40g (2房) トマト20g (1/8個)

淡色野菜 (230g以上)

玉ねぎ 60g (1/4個) 大根70g (1.5cm) レタス30g (1枚)

キュウリ50g (1/2本) きのこ(しめじ) 20g (1/5パック)

野菜をしっかり食べると、毎食、副菜を2〜3品揃えることで、副菜を、具沢山の汁物に変えても良いですよ！また、主菜に付け合せの野菜を増やしても良いです。

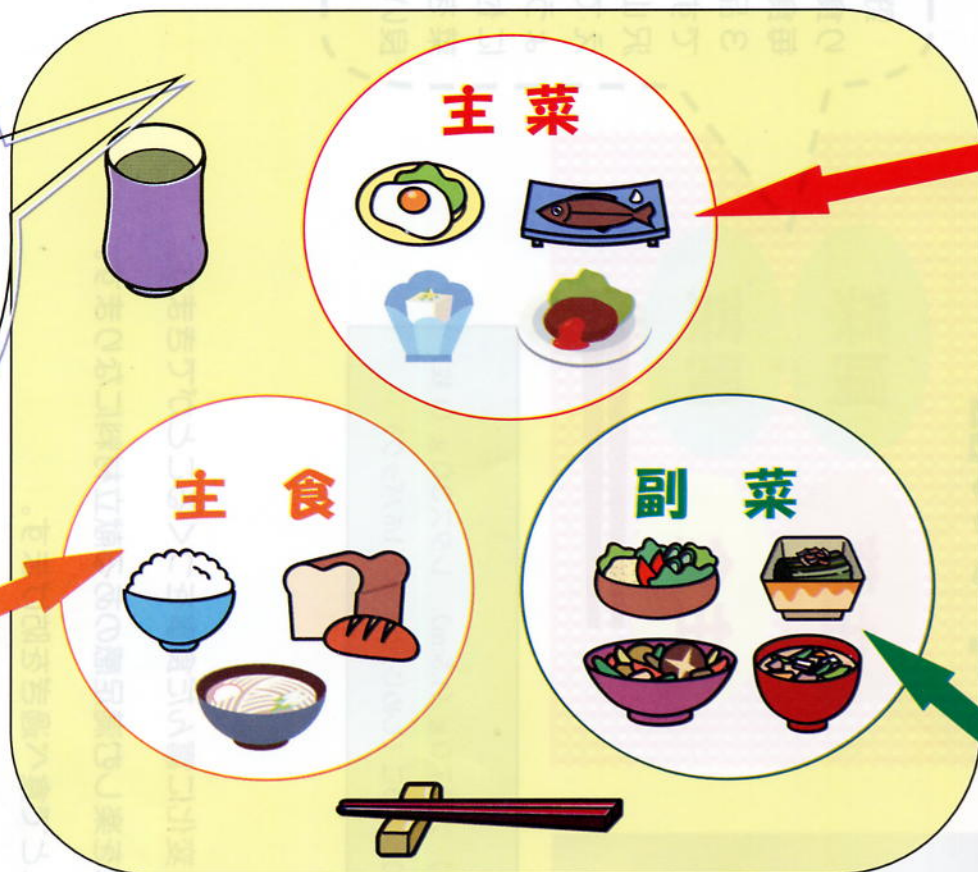
～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 野菜やきのこは季節ごとに多くの種類が回り、変化に富んだ食事をつくることができます。
- 噛みごたえやボリュームを持たせたり、香りや味を楽しむ満足感のある献立材料になります。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに食べることで食べ過ぎを防げます。
- 食後の血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通改善作用がある食物繊維を多く含みます。

3つの器でバランスのよい食事を!

主食・主菜・副菜から、ひとつずつ器が揃うのが理想です。

主なエネルギー源になる
(ご飯、パン、めん類など)



血や筋肉、骨や歯のもとになるたんぱく質、脂肪を主とした料理
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)

体の調子を整える
ビタミン、ミネラル、食物繊維(野菜、果物、きのこ、海藻など)

主食、主菜、副菜の器を揃えるようにすると、栄養バランスは大きく偏りません。うっかりすると主菜が2つになり、副菜がないこともあります。そうすると野菜不足になりがちなので、それぞれの器を揃えることを意識し、習慣にしていましましょう。

さらに、より多くの野菜をとるために...

4つの器

具たくさんの味噌汁や、野菜のおかずをもう1品



5つの器

野菜のおかずや果物をもう1品

