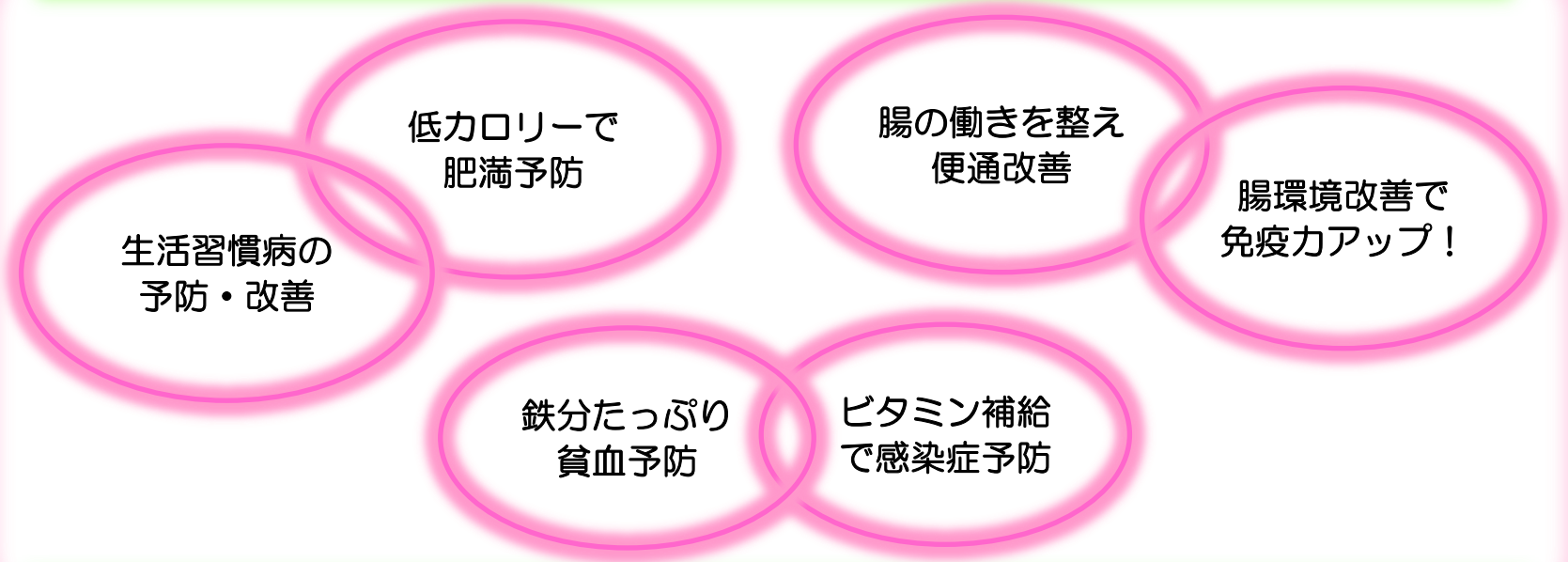


野菜には、カラダにうれしい働きがたくさんあります。



毎日たっぷり野菜で、健康なカラダをめざしましょう!

たっぷり野菜を取るための手軽な方法をご紹介します♪



★加熱して食べる

※葉もの野菜はゆでる、煮る、炒めるなど、加熱するとかさが減り、たっぷり食べられます。

★時間のある時に作り置き

※常備菜などを作り置きし、上手に活用しましょう。



★汁物は具たくさんに

※汁物が野菜料理の1皿になります。



★毎食に野菜を!

※忙しい朝には、そのままでも食べられるトマトなどをプラス!



※お昼をコンビニなどで買うときは野菜メニューを1品プラス!



★外食等では定食か

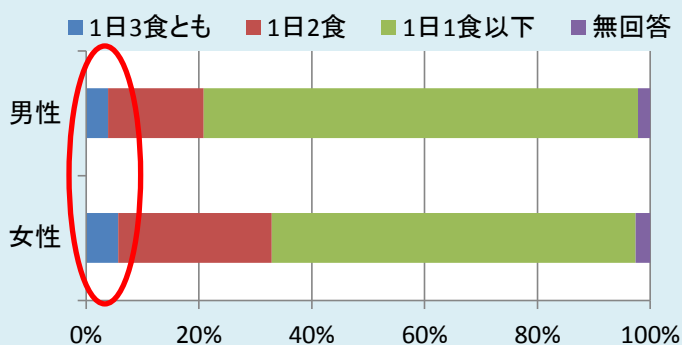
野菜の多いメニューを!



1日のうち、3食とも野菜たっぷり料理を食べている人は、10%以下です。

1日1食や2食では、1日に必要な野菜が取りきれません。

できるだけ**毎食野菜を食べるよう**に心がけましょう。



野菜たっぷり料理の摂取頻度
【平成23年京都府民健康・栄養調査結果より】