

# 野菜、足りていますか？



▲キャベツの炒め物  
(170g)

海草と  
ツナサラダ  
(70g) ▶



◀きゅうりと  
わかめの  
酢の物(75g)

きんぴら  
ごぼう(70g) ▶



**野菜 1日350g**

いろいろな料理からの  
野菜摂取に努めましょう



▲冷やしトマト  
(100g(1/2玉分))



▲野菜の煮しめ  
(140g)

ほうれん草の  
お浸し(80g) ▶



◀臭だくさん  
みそ汁(75g)



【参考資料】「食事バランスガイド」を活用した栄養  
教育・食育実践マニュアル



野菜たっぷりの料理・定食を選ぼう



意識して  
野菜をプラス

これで  
70g



野菜の小鉢をプラスしよう



野菜を積極的に食べることは、生活習慣病(高血圧や肥満等)の予防に効果的！！

野菜は、低脂肪かつ低カロリーで、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄することを手助けしてくれ、高血圧の予防に効果的です。(ただし、腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。)

また、食事中的コレステロールを吸着して対外へ排泄してくれる働きや、血糖値の上昇を緩やかにする働きもありますので、生活習慣病の予防には、毎食、野菜を食べることが効果的です。

