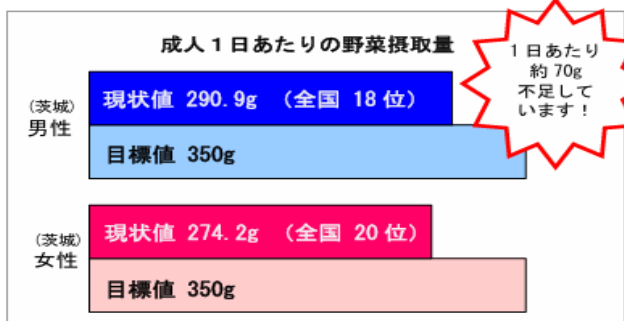




野菜、食べています

野菜は体に良いと理解していても、意識していないと十分な量を摂取することができません。



※出典：平成28年国民健康・栄養調査



1日に必要な野菜摂取量は350g(生野菜での重さ)です。
=火を通した小鉢の野菜料理5~6皿分
1食120gの野菜を3食きちんと食べることが理想的です。



調理法によってかさが減り、たくさんの量を食べることができます。

例えば、野菜のホイル焼きはいかがですか？
たくさんのお野菜を食べられます。
キャベツと玉ねぎ、キノコ類をさっぱりポン酢でいかがでしょうか？



野菜を350gを食べれば、あとは自由に食べてよいという目標ではなく、**バランスよく食べる**ことが大切です。

表1(ごはんの仲間)+表3(タンパク質のおかず)
+表6を2品(野菜のおかず)



野菜を食べる時には何をかけますか？塩分にご注意

- ★レモンやお酢の酸味を利用する
- ★カレー粉や胡椒などの香辛料を利用する
- ★ショウガ、大葉、みょうがなどの香味野菜を利用する
- ★減塩タイプの調味料を使う
- ★卓上調味料を使いすぎない

ゴボウが高い！人参が足りない(>_<)
そんな時はキノコ類でかさ増し↑↑
こんにゃくでかさ増し↑↑
春ならアスパラを入れれば彩も良



お知らせ

令和6年12月2日以降マイナンバーカードの保険証を利用とするしくみに移行しています。
お手元の健康保険証は有効期間までの間最長1年間使用できます。
マイナ保険証をお持ちでなくても、資格確認書によりこれまで通り受診できます。