

野菜を食べて生活習慣病を予防しよう！

1日350gの野菜を食べよう

緑黄色野菜120g・淡色野菜230g

1日に350gの野菜は、野菜料理1皿分(70g)を5皿食べると簡単にとることができます。

野菜1皿70gはこれくらい



- ・ほうれん草1/3束
- ・きゅうり1/4本・トマト1/4個・レタス2枚
- ・かぼちゃ一口大3切れ

野菜1皿70g 5皿食べよう



組み合わせ(例)

かしこい食べ方

料理例 ※重量はあくまでも一例です。



1. 加熱でかさを少なくして量をとる！

(生野菜なら両手軽く山盛り1杯ですが、加熱した野菜なら片手にのる量になります。)

2. 栄養の吸収を考えてとる！

(野菜は加熱すると栄養素がなくなると思いがちですが、実は料理することでβ-カロテンのように吸収されやすくなる栄養素があります。)

3. 栄養の吸収をアップさせる調理法にする！

(細胞壁を壊し、栄養の吸収をアップさせる調理法として、「加熱」「細かく刻む」)

野菜を食べるとなぜ体にいいの？

1. ビタミンは体の調子を整えます。
2. カリウムはとり過ぎた塩分を体の外に出してくれます。
3. 食物繊維はおなかの掃除をします。
4. 免疫力が上がり、病気にかかりにくくなります。
5. よく噛んで食べることで、満腹感が得られ、肥満を防ぎます。

野菜には、ビタミン、カリウム、食物繊維が多く含まれています。

