

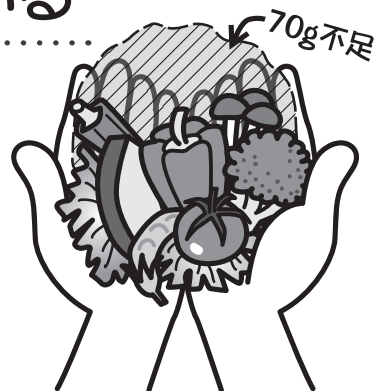


ひと工夫で野菜の摂取量を増やそう

あと小皿1皿分の野菜が不足している

厚生労働省がすすめる国民健康運動「スマート・ライフ・プロジェクト」。
その3本柱の1つである食事については、「毎日プラス1皿の野菜」がテーマです。1日にとりたい野菜の量は350g※¹。これは生野菜で両手山盛り1杯分ですが、実際には、あと70g足りていないといわれています※²。70gの目安は小皿約1皿分。もう1つ小さな野菜メニューをプラスするよう、心がけましょう。

※¹ 厚生労働省「健康日本21」 ※² 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」



。 外食でも、家で調理するときでも、 。 「野菜多め」を意識しよう

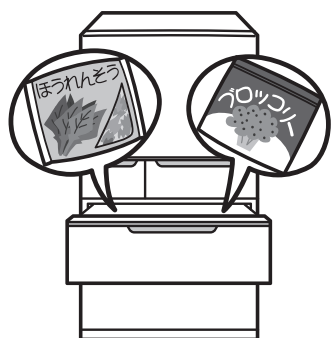
外食のときやお弁当を買うときは、野菜が多いメニューを選ぶ、もしくはプラスする



炒める、蒸す、煮るなどの火を加える調理方法は、野菜のかさが減るので、たくさんとれる

煮物、和え物などの野菜メニューを作りおきしておく

※加熱調理時に中までしっかり火をとおり、早めに食べきるなど、食中毒に用心する。



冷凍野菜やカット野菜なら、野菜メニューを手軽に増やせる

野菜を「手でちぎる」「まるごと」などの方法で調理を簡単に



酸味や香辛料などで野菜メニューの味つけに、バリエーションを持たせる