



# 野菜を1日に350g以上食べよう

## 野菜をたっぷり食べるには

- ◆意識して野菜のおかずをつけましょう
  - ◆カレーライスや麺類のときは野菜をたっぷり入れるとよいでしょう
  - ◆時間のあるときに、まとめて下ごしらえをして保存しておきましょう
- 例)ほうれん草をゆでておく、人参を薄切りにしておく、すぐ調理に使えます



- ◆残り野菜は汁ものに入れましょう
  - ◆冷凍して保存する方法もあります
- 例)ピーマンは細切りにしてそのまま冷凍保存できて、炒め物に使えます

## 外食で野菜をとるために

- ◆野菜料理がついている定食やセットがおすすめ
- ◆丼物や麺類のときは野菜のおかずを追加してはいかが
- ◆煮物、和え物、酢の物など色々組み合わせても

外食で野菜がとれないときは1日の中で工夫しましょう

## スーパーにはこんな野菜があります

- ◆カット野菜
- ◆冷凍野菜(ブロッコリー、ほうれん草、ミックスペジタブルなど)・缶詰(トマト水煮缶など)



## 食欲と野菜の彩り

赤やオレンジは、緑と組み合わせるとお互いの色を引き立て、おいしそうに見えます。赤やオレンジ、黄などの暖色系の色を見ると胃腸の働きが活発になります