

野菜を食べよう

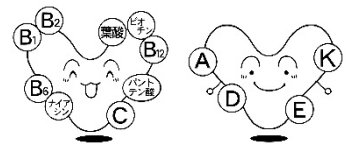
現代の食生活では、野菜の摂取量が足りないと言われています。私たちにとって必要な栄養素を豊富に含む野菜を、毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

野菜の栄養・働き

ビタミン・・・ほかの栄養成分の働きを助け、体の調子を整えます。

ミネラル・・・体をつくる成分が多く、体の調子を整えます。

食物繊維・・・腸内環境を整え、正常に保ちます。



Ca Fe K...



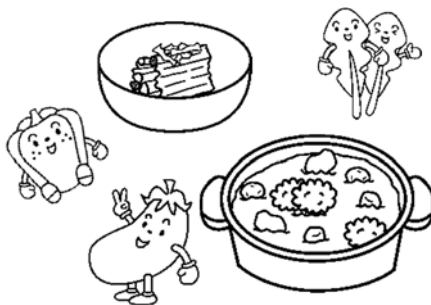
野菜をたっぷり取るには...

1日3食しっかり食べましょう



朝・昼・夕で平均的に分けると、無理なく食べることができます。

加熱調理をして食べましょう



野菜は火を通した方が「かさ」が減り、量がたくさん食べられます。

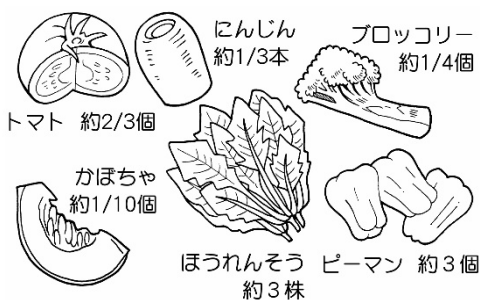
みそ汁・スープを取り入れましょう



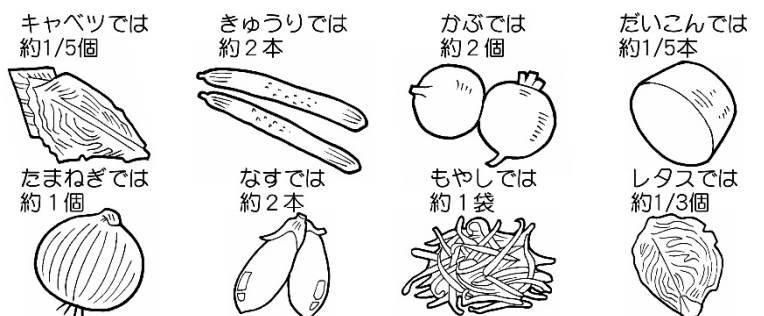
煮汁の中に、野菜の栄養素が溶け出しやすいので、具沢山のみそ汁やスープにして飲むと良いでしょう。

緑黄色野菜100g、その他の野菜250gを目安に食べましょう

100gってどれくらい？



250gってどれくらい？



1種類だけではなく、いろいろな野菜を組み合わせる食べましょう