

野菜料理は1日5皿食べよう

1日350gの 野菜を食べよう!!



具だくさんのみそ汁

75g



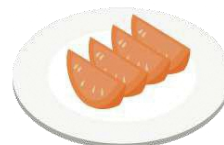
ほうれん草のおひたし

80g



レタスとキュウリのサラダ

85g



冷やしトマト

100g



かぼちゃの煮物

100g

※重量は一例です。

野菜ファーストとは？



いつもの食事に
+ (プラス) 野菜 1 皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう

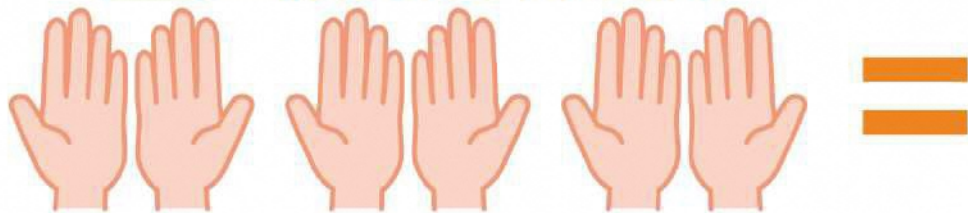
必要な野菜量を知ろう

岐阜県民の**7割**が
野菜摂取不足です！



1日350gの野菜を食べていますか？

目安 生野菜なら両手3杯分



1日の野菜350g



普段の食事に野菜を追加しよう



弁当や外食を利用する時や
家庭での食事で
少しずつ野菜摂取量UP!

コンビニ

野菜がたくさん入った弁当を選ぶ



外食

単品ではなく、主食・主菜・副菜のそろった
定食ものを選ぶ。

サラダやおひたし等野菜料理を追加する。



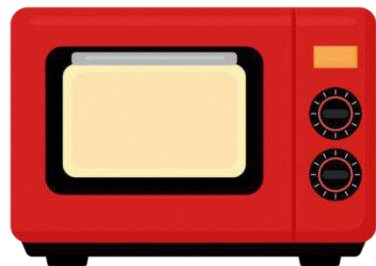
家庭

いつもの汁物に野菜を追加。
作り置き野菜料理をいつもの食卓に追加。



野菜をたくさん食べるポイント

野菜は加熱して 「かさ」を減らそう!

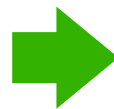


洗って耐熱皿に並べて、
ラップをかけて電子レンジでチンするだけ

加熱すると
まとまった量が
とりやすくなります



生野菜の1食量



加熱した野菜の
1食量

野菜をたくさん食べるポイント

汁物を具だくさんにしましょう



汁ものに野菜を追加するだけで
簡単に**野菜摂取量UP!**

ビタミン・ミネラルの
水に溶ける栄養素も
しっかりとることができます!



減塩のために汁ものは**1日1杯**を目安にしましょう