

# ミナモの食育通信

発行：令和3年3月  
岐阜県保健医療課・保健所

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト



はじめよう!

## ベジランチ

ポイントは…

**主食・主菜・副菜**をそろえること

栄養バランスが良くなり、野菜の量もUP!



主食

体のエネルギー源  
(炭水化物)



主菜

筋肉や血液の材料  
(たんぱく質)



副菜

体の調子を整える  
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

毎日の食事に

プラス **+1皿の野菜**\*

を食べよう

※1日の野菜摂取目標量(350g)に対する岐阜県民の平均不足量

岐阜県民の現状は…? **1日平均267g**

目標まで

**あと約70g!!**

(=野菜料理1皿分)

出典：平成28年度県民栄養調査

## 外食で ベジランチ

Point 1 **単品より定食**を選ぼう

野菜の小鉢や汁物をプラスしても◎



Point 2 **野菜の多いメニュー**を選ぼう



Point 3 **付け合わせの野菜**も残さず食べよう



## コンビニで ベジランチ

Point 1 **主食・主菜・副菜をそろえて**選んでみよう



Point 2 **カット生野菜を活用**してみよう

カップ麺に乗せてからお湯をかけると、野菜がしんなりして食べやすくなります

サラダチキンをほぐして混ぜたり、さば缶を入れても味の変化が楽しめます



野菜入りラーメン



野菜たっぷりサラダチキン



野菜**350g**

||  
小皿**5皿分**



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**



きゅうりとわかめの酢の物  
**60g**



野菜の煮物  
**60g**

※重量は一例です。