

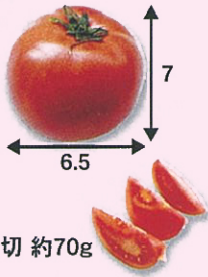
野菜は1日350g以上摂りましょう

1食に1つの野菜だけでなく、色々と組み合わせて食べるようにしましょう。

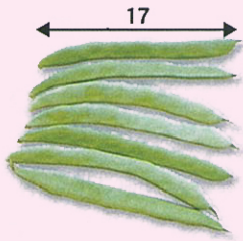
緑黄色野菜(中の色が濃い野菜) 1日120g以上 摂りましょう

【単位：cm】

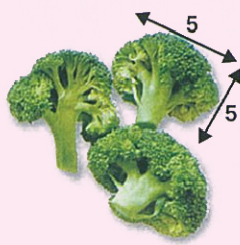
トマト中 1個 約180g



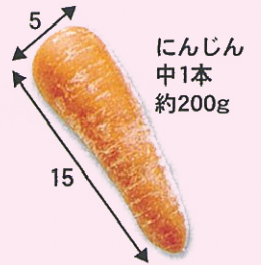
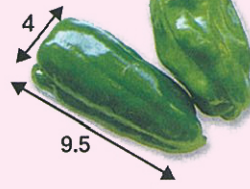
いんげん 7本 約70g



ブロッコリー 3個 約50g



ピーマン 2個 約70g

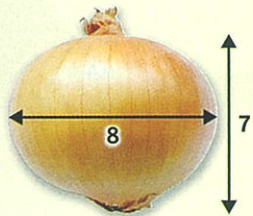


★糖尿病の方は、食べる量に加减が必要です

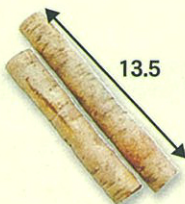
淡色野菜(中の色が薄い野菜) 1日230g以上 摂りましょう

【単位：cm】

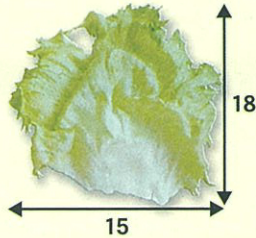
たまねぎ中 1個 約200g



ごぼう 約70g



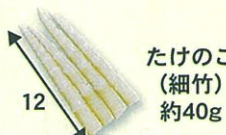
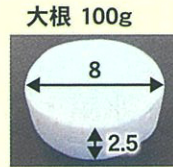
レタス 1枚 約20g



キャベツ 1枚 約75g



もやし 1袋 200~250g



海藻・きのこ類

カットわかめ 乾燥 約1g



～生活習慣病の改善につながります～ 野菜には体にいいことがいっぱい

腸内細菌

腸内細菌の善玉菌を増やして免疫機能を強くします。便秘や下痢の予防に。

抗酸化作用

体をさびさせる活性酸素は、野菜に含まれるビタミン・ミネラルを摂ることで、体の老化やがん化などを予防します。

食物繊維

食後の血糖の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの上昇を抑制します。



ビタミン ミネラルが豊富

ビタミンやミネラルは体の調子を整える効果があります。

塩分を体外へ

野菜に入っているカリウムがナトリウムを体外に排出します。血圧上昇、脳卒中の予防に！

低エネルギー

噛みごたえがあり、満腹感が得られます。たくさん食べても低エネルギー。肥満予防に効果的！

手軽に摂るためのひと工夫

料理が作れない時・買い物が簡単にできない・単身世帯・2人世帯などの方のために！

- 1 手間が少ない野菜（トマト・キャベツ・水菜・もやし・サラダ菜など）
- 2 下ゆでいらずの緑黄色野菜（小松菜・チンゲン菜・ニラ・豆みょうなど）
- 3 電子レンジで手軽に野菜を
- 4 缶詰・瓶詰の野菜の活用（トマト・アスパラ・山菜など）
- 5 乾燥野菜を使ってこまめに摂取（粉パセリ・切干し大根など）
- 6 包丁以外の調理器具の活用（キッチンばさみ・ピーラーなど）
- 7 スーパーやコンビニで売っているカット野菜を活用
- 8 冷凍野菜を活用（オクラ・ブロッコリー・ほうれん草・にんじんなど）
- 9 まとめて、ゆでてストックする
- 10 汁物には野菜の具をたくさん入れて「具たくさん」に



【 治療をしている方は、野菜の摂取について主治医に相談するようにしましょう 】