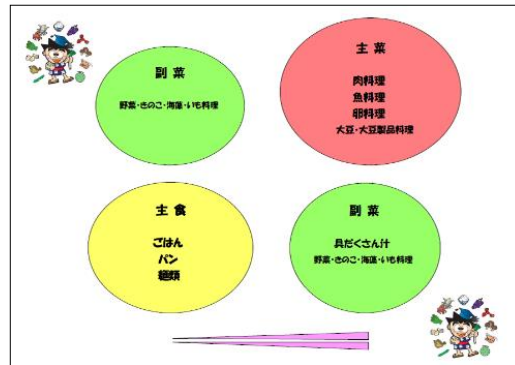


# 野菜を多く食べるコツ

## その1) 毎食小鉢2つ分の副菜を摂りましょう。

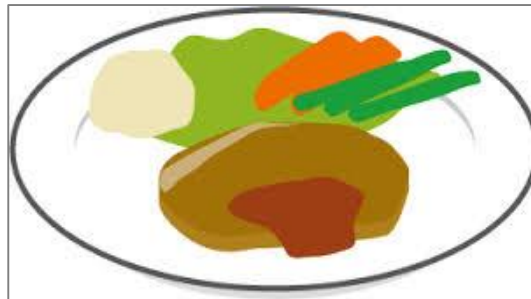
1日に350gの野菜を夕食でまとめて食べるよりも、朝食や昼食に少しでも食べるようにするとバランスもよくなります。ねたろう食育ランチョンマットを活用して、毎食副菜が2品そろっているか確認しましょう。



ねたろう食育ランチョンマット

## その2) 主菜の付け合せを増やしましょう。

主菜の付け合わせを増やすことで、野菜摂取を増やすよう心がけましょう。



## その3) 汁物に野菜を入れて具だくさん汁にしましょう。

さまざまな野菜を汁の具として使用しましょう。汁の具にすることで、水に解け出した水溶性ビタミンやカリウムなども残さず摂取できます。



#### その4)「蒸す・茹でる・炒める・煮るなど」の加熱調理でカサを減らしましょう。

生食はどうしてもカサが多くなります。野菜を大量に手軽に食べたい時は、炒めたり、蒸したり、ゆでたりして「加熱」をして野菜のカサを減らすことで、摂取量を増やしましょう。



#### その5) カット野菜を活用しましょう。

野菜を大量に買った後に使い切れずに腐らせてしまうことはありませんか？腐らせる前に、手頃な大きさに野菜を切って保存しておきましょう。市販のカット済み野菜や切っておいた野菜を使用すると料理時間が短縮できます。



野菜を摂ることは生活習慣病予防に  
効果があります。

野菜摂取量を増やしましょう！！