

普段の食事にもう1皿野菜をプラス

食事は**主食+主菜+副菜(野菜料理)**をそろえて栄養バランスよく食べることが大切です。

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

「1日350g」の目安として、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え「1日5皿以上(70g×5=350g)」とし換算すると分かりやすくなります。

普段の食事に不足しがちな野菜料理を**1皿プラス**してみましよう！

副菜例



野菜サラダ



おひたし



具だくさんみそ汁



煮物



酢の物

韓国風サラダ

1人分の野菜量
87g



1人分の栄養価

エネルギー	5.2 Kcal
食物繊維	2.4 g
塩分	0.6 g

材料(2人分)

サラダミックス	1パック(175g)
焼き海苔	1枚(3g)
ポン酢	大さじ1(18g)
ごま油	小さじ1(4g)
いりごま	小さじ1(3g)

作り方

- ① サラダミックスを器に盛り、細かくした海苔をかける。
- ② ポン酢、ごま油、いりごまをかける。

★ コンビニなどのコールスローミックスなどを使用してもよい。

★ 焼き海苔は、韓国のりでもよい。