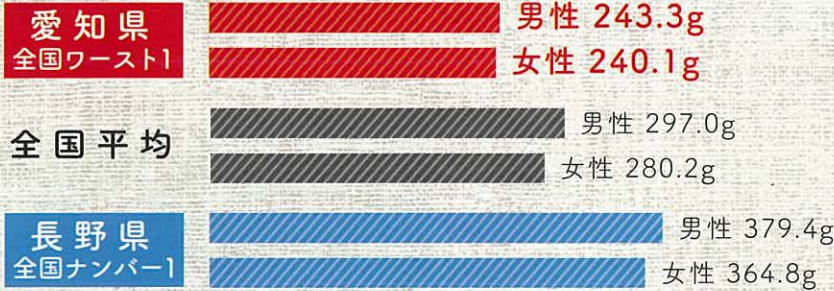


# もっと野菜を 食べよう！

目標は1日350g

## 愛知県は男女とも野菜摂取量がワースト1

<1日の野菜摂取量>



※平成24年国民健康・栄養調査

愛知県は野菜摂取量  
が少ないことが  
わかりますね！

## 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。  
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ょう！

炒めたり、茹でたりして  
火を通すと一度に  
たくさん食べられます

### 副菜例



野菜サラダ



おひたし



臭だくさんみそ汁



煮物



酢の物

## 野菜たっぷりの食事が生活習慣病を防ぎます

野菜にはビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。生活習慣病の予防にはたっぷりの野菜をとることが効果的です。

ビタミンC → がん予防

食物繊維 → 便通を整える



### Q. サプリメントで栄養素をとるのは良い？

A. 栄養素をサプリメントでとるより、野菜そのものを食べる方が疾病の予防効果があることがわかっています。食事の中に野菜を積極的に取り入れましょう。

## 外食でも野菜を

外食は野菜が不足しがちです。サラダやおひたしなど野菜料理をプラスする、丼物より定食を選ぶことで野菜を増やすことができます。



ラーメン



五目ラーメン



牛丼



ほうれん草のお浸し



カレーライス



野菜サラダ

詳細は農林水産省HP 「みんなの食育」をご覧ください <http://www.maff.go.jp>

## ヘルスマイト考案 野菜をもう1品♪かんたんレシピ



### 野菜とツナのごま和え (2人分)

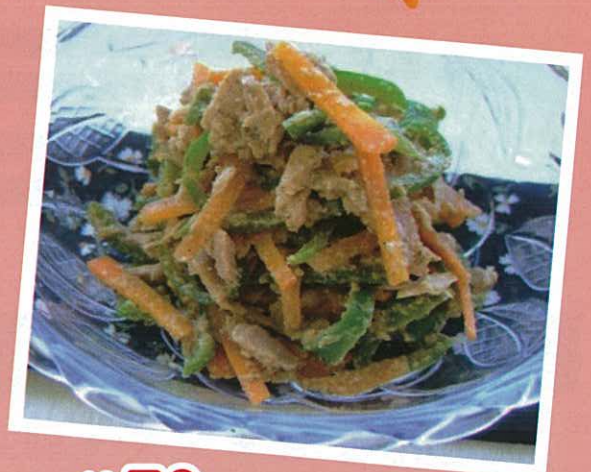
#### <材料>

ピーマン	3個
人参	4cm
ツナ缶	1缶
A	すりごま(白) 大さじ4
	砂糖 小さじ1
	醤油 大さじ1
	酢 大さじ1

\*Aは和風ごまドレッシングでも代用できます!

#### <作り方>

- ① ピーマン、人参はせん切りにして、ゆでる。
- ② ツナは油をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を入れて和える。



1人分約70gの野菜がとれます!