

野菜、**“プラス1皿”**

増やしてみませんか？

野菜には、体の調子を整えるビタミンや食物繊維などが多く含まれています。しかし、日本人の多くは目標量まであと一皿分ほど不足していると言われています。毎日の食事に少しだけ野菜をプラスすることからはじめてみましょう！



Q

どれくらい食べると良いの？

1日に必要な野菜は**350g**です！

⇒実際の食事で考えると……**小鉢で5皿分**



小鉢1皿＝野菜おおよそ70gとれます！

「そんなに食べられない」と感じる方も、今より“プラス1皿”を意識するだけでも大切です。

!

普通の食事で！野菜を増やすためのコツ

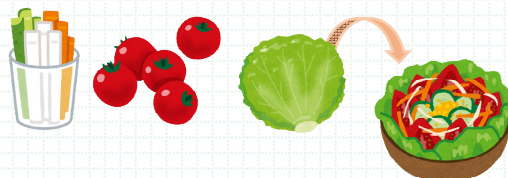
◎**カット野菜**や**冷凍野菜**などをストック・活用する

下処理や包丁で切る手間が省けるため、料理の時短に！



◎**火を使わずに食べられる野菜**を選ぶ

旬の大根を野菜スティックにしたり、レタスをちぎってサラダにしたり、洗ってそのまま食べられるミニトマトもおすすめです♪



◎**みそ汁**や**スープ**に野菜をたくさん入れる

市販の水煮野菜を使うとあっという間に調理できます！



◎**お惣菜**を上手に活用する

時間や余裕がないときは市販のお惣菜で無理なく野菜を取り入れましょう♪

