



野菜、足りていますか？

～野菜を上手に食べるコツを知ろう～

生活習慣病予防のために、1日350gの野菜を食べることが推奨されています。しかし、日本人の平均摂取量は約260gと、90gも不足しています！！

野菜料理を+1品！

外食時は野菜が少なくなりがち。サラダやおひたしを1品プラスすると、手軽に野菜量を増やせます。



+1品

「かさ」を減らそう！

野菜は加熱すると「かさ」が減って、たくさん食べられます。蒸し料理は栄養の流出が少なく、野菜の甘みや食感も楽しめます。時短調理には電子レンジ加熱もおすすめです。



汁ごと食べて栄養を無駄なくとろう！

レタス・キャベツに含まれるビタミンB、Cは水に溶けやすい性質があります。汁ごと食べられるスープやみそ汁にすると無駄なくとれます。



油と一緒に吸収率アップ！



にんじん・かぼちゃ・ほうれん草などに多く含まれるビタミンA、D、E、Kは脂溶性なので、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。

冷凍食品や乾物を上手に活用！

下処理いらずで使いやすく、保存もきくので、忙しい日でも手早く野菜をとることができます。



旬の野菜を味わおう！

旬の野菜はおいしく、その季節に必要な栄養素が詰まっています。価格も手ごろなのが魅力です。



すぐできる

簡単レシピ！～サラダチキンのナムル丼～



【材料】～1人分～

ごはん	1杯(150g)
サラダチキン(プレーン)	1個(90g)
カット野菜(サラダミックス)	70g
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
きざみのり	適量

【作り方】

- ①サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ②ボウルにめんつゆとにんにく、ごま油を入れて混ぜ合わせ、①とカット野菜を入れ和える。
- ③深めの器にご飯を盛り、②のをせ、きざみのりをかける。

忙しい時にオススメのレシピです☆

1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367 kcal	23.6 g	4.6 g	60.5 g	2.0 g