



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。
みなさんは普段どのくらい野菜を食べていますか？
野菜を意識して食べ、冬に備えて元気なからだをつくりましょう！
毎月19日は食育の日。食事を楽しんでみませんか。

野菜を上手にとって元気なからだをつくろう！



1日の野菜摂取の目標量は、350g以上とされています

野菜は体の機能を整える働きがあるビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます

1皿(70g)の目安 × 5皿！

生野菜なら
両手に1杯

ゆで野菜なら
片手1個分



緑黄色野菜



淡色野菜



野菜の種類によって含まれる成分は異なります
様々な種類の野菜をバランス良く食べることが大切です

少しの工夫で+1皿足そう！

作り置きしておこう！

●野菜スープ

スープにして食べることで、
流れ出たビタミンやミネラルも
余さず摂ることができます



電子レンジで簡単調理！

＼レシピはこちらをご覧ください♪／



簡単ミネストローネ

簡単リゾット



冷凍野菜やカット野菜を使おう！

下処理の手間が省けます
一回に少しずつ使う場合は便利です♪



野菜料理が選べるお店を探しておこう！

少しでも野菜の多いメニューを選びましょう



野菜ジュースを飲んでいれば大丈夫？

メリット

リコピンやβカロテン等、生の野菜よりも
栄養吸収率が高くなる栄養素がある！

デメリット

ジュースに加工することで、ビタミンCや
食物繊維等、失われる成分がある…



野菜を食べることのメリット

- ★噛むことで消化器官や満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができる！
- ★食物繊維が豊富で、食事の最初に食べると血糖値の急激な上昇を抑制する！

野菜ジュースはあくまで、
補助として活用しましょう！

まずは日々の食事をバランス良く食べることを大切に、
足りない分を野菜飲料で上手に補うようにするとよいでしょう

前橋産の農畜産物をさらにおいしく食べて欲しいという思いを込めて、
管理栄養士がレシピ集を考案しました。ぜひご活用ください♪

野菜をたくさん使った
レシピはこちら！

