



重点目標

食事の栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜 をそろえよう

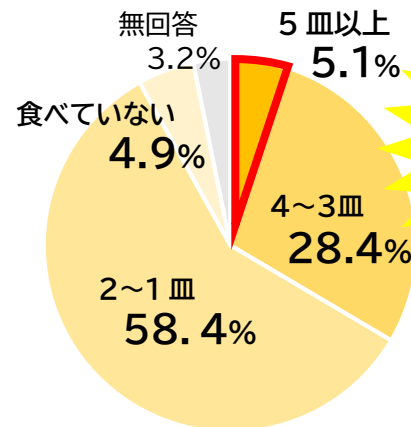
野菜が足りない

健康的な生活を維持するために必要とされる野菜は**350g以上**。

ところが、明石市で必要量を食べている人の割合は5.1%と、非常に少ない現状です。

毎日の食事に**野菜を増**やして、栄養と彩りの豊かな食卓にしましょう。

1日の野菜摂取量



必要量がとれているのは約**5%**

野菜料理 5皿 = 野菜約 350g

回答数=3,532
(令和2年度「健康と生きがい」アンケート調査より)

「野菜は美味しい」だけじゃない

代謝促進



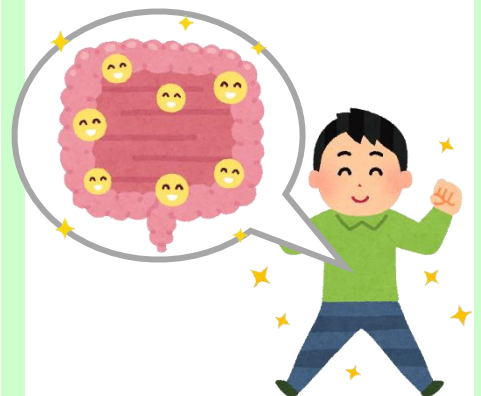
ビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素を体内で利用するためには、ビタミン類(ビタミンB群)が必要です。

血圧安定



ミネラルは、身体の働きの維持・調整に不可欠。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを助け、高血圧の予防にもなります。

生理機能調整



食物繊維は、整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能への効果が明らかになっています。

さあ、今日から

Let's ましベジ

1日350g以上の野菜をとりましょう

手ばかりでカクニン 350g

生の野菜は両手で



3杯分

加熱した野菜は片手で



3杯分

1/3は緑黄色野菜、2/3は淡色野菜を食べよう。

お皿でカクニン 350g

片手にのるくらいの小鉢1皿(約70g)で



例:青菜のお浸し(実物大)

5皿分

1皿分



野菜サラダ



きゅうりの酢の物



煮豆



具沢山みそ汁



添え野菜



ひじきの煮物



野菜ジュース

2皿分

野菜がメインとなる料理など



野菜の煮物



野菜炒め



カレーライス



鍋料理

色々な料理を組み合わせ食べてよう。

もっと手軽に ましベジ

色々な種類を使い切れない・・・
そんなときは

カット野菜



いろいろな野菜が1つの袋に入っていて、既に切つてあるので、包丁要らず！
少人数でも使い切りやすい。

高価だから買いにくい・・・
そんなときは

冷凍野菜



価格変動が少なく、比較的長く保存可能。
旬の時期に収穫しているので、栄養価も変わりません。

忙しくて調理する時間がない・・・
そんなときは

お総菜・野菜ジュース



スーパーやコンビニには種類豊富な商品が並んでいます。
おにぎり等と合わせて、その日の気分で選びましょう。