



野菜を食べた方がいいワケ

それは… **野菜でしか十分に取れない栄養素** があるから！

野菜は、身体の調子を整える働きがある**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**を豊富に含みます。これらの摂取量が少なくなると、高血圧や糖尿病、脂質異常症、動脈硬化のリスクが高まります。



1 ビタミン	2 ミネラル	3 食物繊維
糖質、たんぱく質、脂質の吸収を助ける働きがあります。また一部のビタミンは抗酸化作用による心疾患予防や、免疫力の強化にも役立ちます。	骨や血液、筋肉の構成成分になるなど、身体の機能を維持するのに必要な栄養素です。カリウムは体内の余分な塩分の排泄を促し、高血圧を予防します。 ^{※1}	血糖の上昇を緩やかにしたり、悪玉コレステロールの低下に役立ちます。また、便通を改善して腸内環境を整える働きもあります。

※1 腎臓病の方は、カリウムの摂りすぎに注意が必要です。摂取量については医師または管理栄養士に確認しましょう。

野菜は身体にとっていいことだらけ！食べない理由はありません！

どれくらい食べればいいのか？

1日の目標量は **350g**



1食分(=120g)の目安は「手ばかり」で量ろう！

茹で野菜で
片手一杯→



or 生野菜で
両手一杯→



=120g

〈料理で考えるとこれくらい！〉 小鉢で1日5〜6皿が目安です。
(大皿1皿 = 小鉢2皿分の換算)



野菜炒め(大皿)
140g



具沢山味噌汁
70g

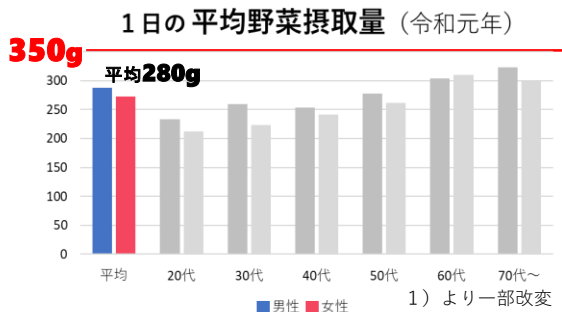


ほうれん草お浸し
70g



野菜サラダ
70g

=350g



日本人の約**70%**が野菜摂取量不足！

野菜は食べているつもりでも不足している人がほとんど！また目標の**350g**は、1食で補える量ではありません。意識して毎食野菜を摂ることが大切です。

野菜摂取量を増やすポイント

いつもの料理にプラス

わざわざ品数を増やすさなくてもOK！いつもの料理に野菜を足す習慣をつけましょう。



焼き魚



ちゃんちゃん焼き



ラーメン



野菜ラーメン



味噌汁



具沢山スープ



カレー



野菜カレー

カット野菜・冷凍野菜を使う

常備菜を用意しておく

裏面で
レシピ紹介

手軽に野菜を！簡単3ステップレシピ

カット野菜・冷凍野菜を使ったレシピ

カット野菜と豚肉のレンジ蒸し



材料（1人前）

- ・カット野菜 1袋 1食あたり
野菜量：150g
- ・豚薄切り肉 100g 塩分量：1.8g
- ・ポン酢 大1.5
- ・ゆず胡椒 お好みで

作り方

- ① 耐熱皿にカット野菜と豚肉を広げて乗せる。
- ② ラップをしてレンジ（600W）で5分加熱する。
- ③ ポン酢をかける。

野菜たっぷりうどん



材料（1人前）

- ・カット野菜 1袋
- ・うどん 1玉
- ・卵 1個
- ・水 200ml
- ・めんつゆ（2倍濃縮）100ml

1食あたり
野菜量：150g
塩分量：7.0g ※2

作り方

- ① 鍋に水、めんつゆを入れて火にかけ、カット野菜を入れて茹でる。
- ② うどんを入れて一煮立ちさせる。
- ③ 卵を割り入れ、半熟になるまで加熱する。

※2 塩分量が多いので頻度は少なめに。汁は必ず残しましょう。

冷凍野菜でマグカップキッシュ



材料（2人前）

- ・冷凍ミックスベジタブル、
冷凍ほうれん草 各30g 1食あたり
野菜量：60g
- ・ウインナー 1本 塩分量：0.8g
- ・卵 1個 ・牛乳 30ml
- ・マヨネーズ 小1
- ・粉チーズ、塩胡椒 お好みで

作り方

- ① 冷凍野菜は解凍して水気を切る。
- ② ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱容器に材料を全て入れ、レンジ（600W）で5分加熱する。

常備菜レシピ

1回作れば数日冷蔵保存可能！毎回用意する手間を省けます。

小松菜のナムル



材料（2人前）

- ・小松菜 1束
- ・いりごま 大1
- ・ごま油 大1
- ・醤油 小1
- ・顆粒だし 小1
- ・にんにくチューブ 2cm

1食あたり
野菜量：90g
塩分量：1.1g

作り方

- ① 小松菜を根元から茹でる。
- ② 水気を切って3～4等分に切る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、②と和える。

白菜と人参の和風マヨサラダ



材料（6人前）

- ・白菜 ¼株
- ・人参 小1本
- ・塩 小1
- ・マヨネーズ 大2
- ・白だし、酢、すりごま 大1

1食あたり
野菜量：90g
塩分量：1.2g

作り方

- ① 白菜は1cm幅、人参は皮をむいて千切りにする。
- ② ①に塩をかけ、レンジ（600W）で8分加熱する。
- ③ 水気を切って、調味料と和える。

気になる質問

Q

野菜の代わりに野菜ジュースでもいい？

ジュースは加工の段階で一部のビタミンや食物繊維などが失われてしまうため、基本は野菜から摂取することが望ましいです。野菜ジュースは野菜の代わりではなく、補助的に利用するようにしましょう。※糖尿病がある方は、果物が入っていないものを選ぶようにしましょう。



Q

サプリメントはだめ？

サプリメントは特定の栄養素を摂取することはできますが、それだけでは野菜に含まれる全ての栄養素を補うことはできません。不足している栄養素のみ補う目的で、補助的に利用しましょう。

