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て食べよう。

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、既に切ってあるので、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。

明石市　健康推進課