



健康診断、 どうでしたか？



ひっかかった…

そんなあなた！

野菜を食べよう



目標 1日
350g

野菜料理が1日5皿未満の人は野菜不足！

1皿 = 野菜70gとして計算



1皿とは？

(野菜70g)



サニーレタス2枚
プチトマト3個



玉ねぎ1/4個
ピーマン1個

よく噛んで食べて
満足感 UP

塩分を体外に
出しやすくする

食物繊維 カリウム
が豊富なものが多い

便通をよくする

野菜摂取量を増やすコツ

食事の品数が
少ない人は…？



主食や主菜と一緒に
野菜を食べられる
メニューにする

たとえば
普通のトースト → 野菜のせピザトースト
普通のラーメン → 野菜の入ったラーメン
肉だけの豚しゃぶ → 豚しゃぶサラダ

外食中心の人は…？



サイドメニューに
野菜のおかずを追加

たとえば
牛丼におひたしを追加
豆腐のみそ汁 → 野菜のみそ汁

調理や食事の前は、入念に手洗いを！

