



野菜を食べよう④～外食や中食編～

※ 外食や中食をするとき、野菜は足りていますか？

1日に必要な野菜の目安量は350gです。外食、コンビニやスーパーのお弁当などは便利ですが、選び方によっては野菜が不足する場合があります。

いつものメニューにサラダやお浸しなどの野菜料理をプラスする、丼物より小鉢付きの定食を選ぶ等、選び方を工夫するだけでバランスの良い食事にすることができます。



野菜1日350g
野菜料理1日5皿を目標に
食べよう！



※中食：お弁当やそうざいなど調理加工食品を購入して食べること

上手に野菜を増やすコツ①～外食編～

丼物などの
単品メニュー



定食メニューを選ぶ



野菜料理が1～2皿分あるかチェック

足りなければ野菜料理を追加

パスタやピザ



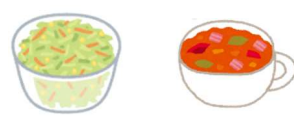
サラダや野菜たっぷりの
スープを追加



ハンバーガー
セット



セットのポテトをサラダや
ミネストローネに変更・追加



ラーメン



タンメンやちゃんぽんなどの
野菜たっぷりのメニューを選ぶ



カレー



野菜のトッピングや
サラダを追加



主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう！

※野菜たっぷりメニューの提供などを行う市内飲食店
「しろい食育サポート店」の詳細はこちら▶



上手に野菜を増やすコツ②～中食編～

弁当や丼物



+

サラダや野菜スティック、野菜の和え物、煮物、野菜たっぷりの汁物を追加



ミックス
サラダ



そのままお弁当や
お惣菜にトッピング



冷凍野菜



電子レンジで温めて
麺類や汁物に追加



野菜料理は毎食 1～2 皿食べよう！
カット野菜や冷凍野菜を常備しておくとう便利！

※野菜商品を提供している市内スーパー、コンビニエンスストア等
「野菜・減塩プロジェクト協賛店」の詳細はこちら



調理器具や火を使わない
お手軽な野菜レシピ！

かぼちゃのデリ風サラダ（副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 138kcal 食塩相当量 0.1g
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

カット済みの冷凍かぼちゃを使用することで、電子レンジで簡単に作ることができます。かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり乾燥で荒れた肌を守り、皮膚の健康を保つ働きがあります。また、抗酸化作用があり、動脈硬化予防の効果が期待できます。

材料（2人分） 調理時間 10分

冷凍かぼちゃ 6 かけ（200g）、クリームチーズ 20g、
レーズン 小さじ 1、ブラックペッパー 少々

作り方

- ① ポリ袋に冷凍かぼちゃを入れて、電子レンジ（600w）で 5 分加熱する。
- ② 粗熱が取れたら、ポリ袋の上から手の甲を使って押しつぶす。
- ③ ②にちぎったクリームチーズ・レーズンを混ぜ合わせ、器に盛り付け、ブラックペッパーを振りかける。



食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。

「食生活」で検索してね！

食生活

検索

白井市健康課（047-497-3494）

