

野菜をたくさん食べる工夫

野菜はビタミンやミネラル・食物繊維を多く含みます。野菜をしっかりと食べることで、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善、便秘予防、免疫力の向上などが期待できます。1日小鉢5皿が理想ですが、難しい場合でも以下の方法で1食1皿は野菜を食べましょう。

生野菜より温野菜

加熱するとカサが減り、量を増やすことができる（煮る、ゆでる、蒸す、炒める、電子レンジ活用など）



汁物、鍋物などに野菜を入れる

野菜の種類を増やせば、一度にたくさんの種類と量がとれる



緑黄色野菜を意識する

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど色が濃い野菜）は栄養が豊富で、重量があるものが多い



そのまま食べられる野菜を準備しておく

きゅうり、ミニトマト、カット野菜など



外食で野菜をプラスする

野菜料理が選べるお店を利用する



野菜料理のついた定食を選ぶ



少しでも野菜の多いメニューを選ぶ



冷凍野菜、根菜類、缶詰、乾物などを常備

冷凍野菜（野菜ミックス、ほうれんそう、枝豆など）



根菜類（にんじん、たまねぎなど）



缶詰・ビン詰め（トマト、コーン、グリーンピース、野菜のピクルスなど）



乾物（切干大根、乾燥野菜など）



時間のある時に作り置きする

煮物料理などは時間のある時に作り、1食分ずつ保存容器や袋に入れて冷凍保存する



野菜ジュースは、野菜がとれない時に

野菜のみで作られているものを選ぶ（100%トマトジュース、にんじんジュースなど）

