



手軽に野菜を摂るための工夫

1日の野菜摂取量目標は350g以上。

野菜には食物繊維やカリウム、各種ビタミンやミネラルなどが含まれ、健康管理になくてはならない食材です。

毎日の野菜、手軽に摂る工夫で目標量をめざしましょう！

課題別：調理法を工夫

・たくさん食べられない⇒加熱するとかさが減り食べやすくなります。キャベツやほうれん草のお浸し、具たくさんのスープやお味噌汁もおすすめ。



・野菜が苦手⇒ミキサーにバナナや牛乳、数種類の野菜を入れてスムージーとして野菜を摂る方法も。



・調理が苦手⇒トマトやきゅうりなど洗ってそのまま食べられる野菜を常備。

野菜料理を一品増やす

日本人の平均野菜摂取量はあと70g不足しているとも。

プチトマトなら5粒、小さいキュウリなら1本程度増やすことから始めるのも。

・コンビニやスーパーで、もずくやめかぶ、きんぴら、切干大根、ひじきの煮物といったお惣菜を利用するのも一つ。



冷凍野菜を利用する

・ラーメンや Pasta などの付け合わせに、冷凍野菜を麺と一緒に茹でると得られる栄養素がぐっと増えるばかりか、野菜の出汁でさらに美味しく！

・旬の野菜の季節には、多めに買っておいて手作り冷凍野菜を作っておくと便利。旬の時期であれば野菜が安価で手に入りやすいのも魅力です。

野菜は切ったり茹でたりと、ひと手間が必要なものも多いですが、手軽に利用できるものも。上手に活用して、さらに野菜摂取量がアップできるといいですね。

その他の健康情報は
こちらから▼

※医師より食事制限指示がある場合は医師の指示にしたがってください。

