



# 家族みんなで野菜を食べよう 野菜 プラス100g



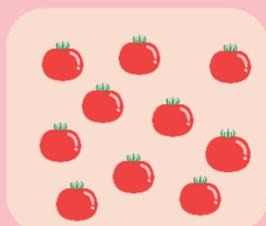
体にいい！と分かっていても、不足しがちなのが野菜ですよね  
ちょっとした工夫で、簡単に1日「野菜プラス100g」できます



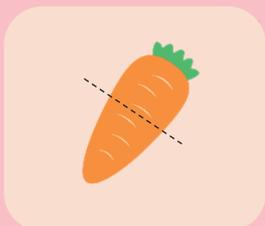
**野菜100g** ってどのくらい？ 100gのめやすを覚えましょう



ブロッコリー 5房



ミニトマト 10個



にんじん 1/2本



ほうれんそう 3株



たまねぎ 1/2個

## 野菜のちよい足しでプラス100g！

毎日の食事に野菜をちょっと足すだけで、プラス100gできます



レンジでチン！



ラーメンにもやしを  
1つかみくらい

+60g



ウインナー炒めに  
キャベツを中1枚

+40g



スープやみそ汁に  
野菜を増やす

+30g



付け合わせに  
トマトを半分

+70g

## なぜ プラス100g なの？

宮城県の20～40歳代の野菜摂取量は、  
目標1日350gに対して約100g不足しています。

1日の  
野菜摂取目標量  
350gの野菜

1食120gの  
めやす



×3食

生で両手山盛り1杯分



### 野菜を食べると、 いいことあるよ！

- 便秘予防・改善**  
お腹の調子を整えてくれます
- 病気予防**  
体の調子を整えてくれます
- 肥満予防**  
カロリーが低く、太りにくい食材です

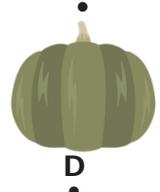
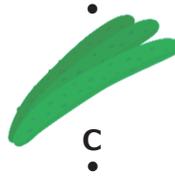
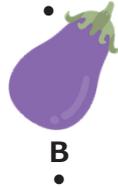
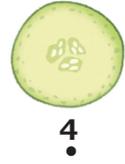
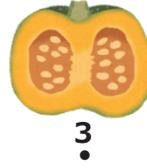
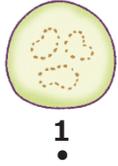
★大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ★ 食卓は野菜プラス100g 塩マイナス3g

【作成】大崎栄養士会・栗原栄養士会・宮城県大崎保健所

# クイズにちょうせん



☆やさいの「きりくち・え・はな」をせんでつないでみよう！

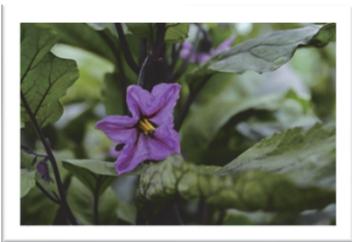


あ

い

う

え



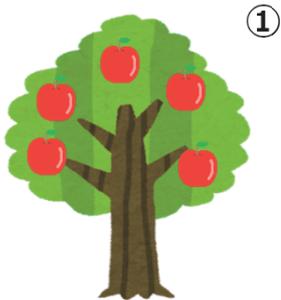
☆「しゅん」のきせつに口をつけてみよう



「しゅん」とは、そのたべものがいちばん  
おいしいきせつのことだよ！



☆まちがいさがし 2つのえの、ちがっているところをみつけよう！



☆クイズのこたえ☆

<やさいのしゅんのきせつ>  
 1 → B → あ  
 2 → A → い  
 3 → D → え  
 4 → C → う

<まちがいさがし>  
 ①みぎのきには、かおのついたりんごが  
 1 ところ  
 ②ひだりからしゅんばんに、はる・ふゆ・あき・なつ  
 (だいこん、かぶ)