



野菜を食べよう!

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれていて、大事な働きをしているよ!

食物繊維:腸の調子をととのえる手助けをします。
 ビタミン:体の調子をととのえます。食べたごはんなどが体の中でエネルギーに変わるのを助けます。

カリウム:余分なナトリウム(食塩)を体の外に出すのを助けて、高血圧の予防にもつながります。

1 野菜を食べると、こんないいコトが!

2 野菜をどのくらい食べたらいいの?

元気に過ごすために食べたい野菜の量は、1日350gです。それって、どれくらいの量かな?右の図を参考に、常に意識してみましょう。

1日5皿

おひたし 70g	レタスと きゅうりのサラダ 70g	具だくさんの みそ汁 70g	野菜炒め 70g	冷やしトマト 70g

1食でとりたい野菜の量120gは、生で両手山もり1杯分、加熱後は片手山もり1杯分です。



3 「ベジプラス」ってなあに?

宮城県民の、特に若い人たちが野菜を食べている量は、1日に食べたい量の350gに、約100g足りません。野菜をあと100gプラスする「ベジプラス100」を合言葉に、野菜を食べるように心掛けましょう!



4 食べ方の工夫 —おうちの人と工夫してみましょう—

- ①煮る、茹でる、炒めるなど、加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。
- ②みそ汁やスープなどは、野菜たっぷりの具だくさんにしてベジプラス!
- ③外食するときも野菜の多いメニューを選ぶようにし、肉料理などのつけ合わせの野菜も残さず食べましょう。
- ④スーパーやコンビニでお弁当やおにぎり、カップラーメンなどを買うときも、野菜サラダや野菜スティックなどを加えてベジプラス!



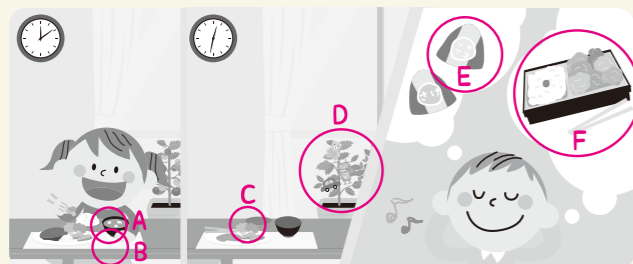
6コのちがいをを見つけよう!

まちがいさがし de

野菜を食べよう!



— 答え —



- A. みそ汁の具 ⇒ 野菜たっぷりの具だくさんにしよう! (4-②へ)
- B. 野菜が足りない? ⇒ 野菜を1皿プラスして、バランスよく食べよう!
- C. 野菜を食べ残している ⇒ 野菜にも大事なはたらきがあるよ。残さないで食べよう!
- D. 枝におもちゃ ⇒ トマトの枝になるのはトマトだね。ベランダや庭の畑で野菜を育ててみよう。もっと野菜を好きになれるかも!
- E. おにぎりだけのお昼ごはん ⇒ 野菜サラダなどもとり入れて、バランスよく食べましょう (4-④へ)
- F. 野菜がないお弁当 ⇒ 野菜もたっぷり入ったいろどりのよいお弁当を選びましょう (4-④へ)