

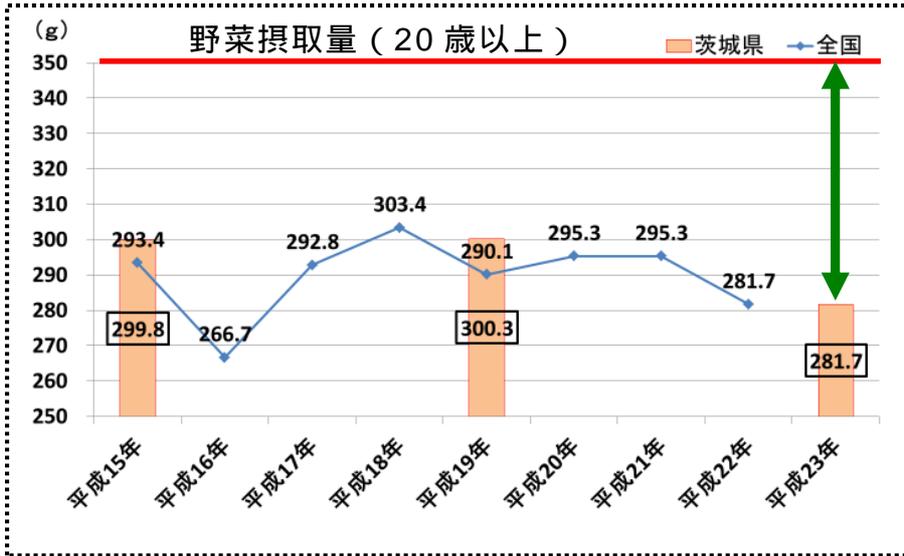
毎日プラス野菜 1皿!!



わたしたちは、どのくらい野菜を食べているの？

平成23年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査によると、20歳以上の茨城県民は平均で約281g野菜を食べています。

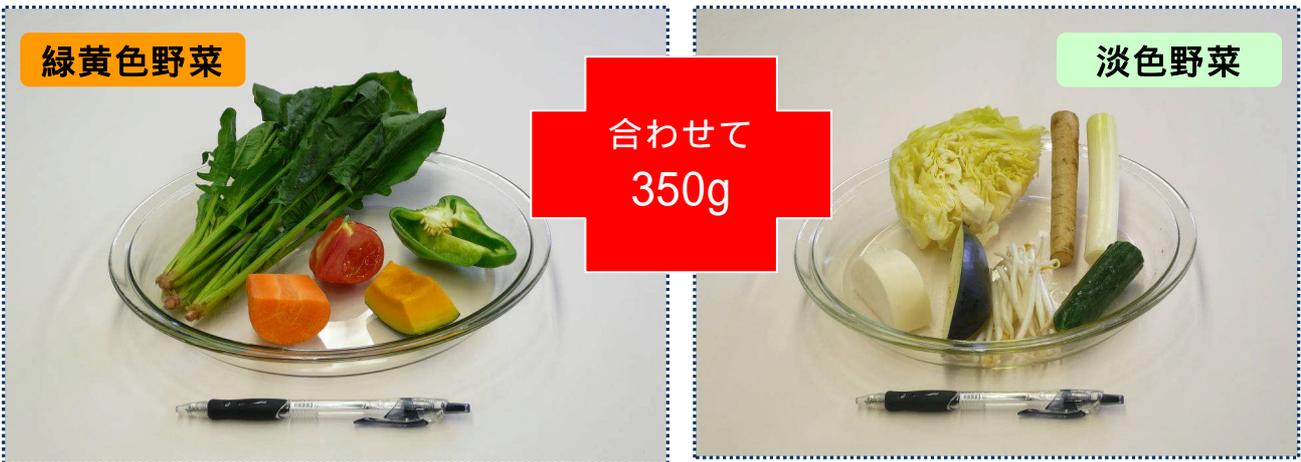
1日に摂取したい野菜の**目標量は350g**で、現状との差は約70g。野菜料理の小鉢1皿は、50~70g程度の野菜が含まれます。日頃のメニューにもう1皿野菜料理を取り入れてみませんか？



全 国：国民健康・栄養調査結果
茨城県：茨城県総合がん対策推進
モニタリング調査結果

350gの野菜ってどのくらい？

1日あたりのめやす



1食あたりのめやす



生野菜なら
刻んで
両手に山盛り



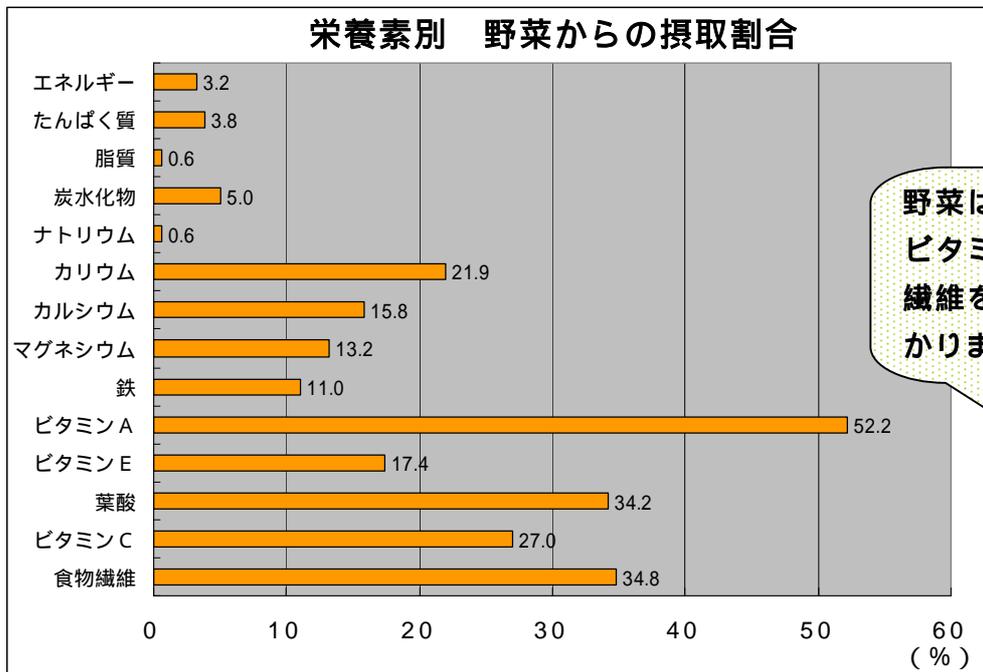
加熱した野菜なら
片手に山盛り



しっかり野菜を食べましょう！

体の調子をととのえる

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維といった「**体の調子をととのえる**」機能を持つ栄養素の重要な摂取源です。



野菜は低カロリーですが、
ビタミン・ミネラル・食物
繊維を摂取できることが分
かりますね！！



H23茨城県総合がん対策推進モニタリング調査結果

ヘルシー & 満腹感！

野菜には多くの栄養素が含まれますが、低カロリーです。

野菜をたっぷり使ったメニューは、よく噛むことにも繋がり、ヘルシーで満腹感を得ることができます。

～ 野菜をたくさん食べるためのコツ6カ条～

- 1 野菜料理を、**毎食1皿以上食べる**習慣を持つ
…欠食せず、3食規則正しく食べよう…
- 2 **加熱**すると、カサが減って食べやすい
- 3 メイン料理の**付け合わせ野菜**の量を増やす
- 4 マリネやシチューなど、**作りおき**のできる野菜料理を活用する
…冷蔵庫やレンジを上手に使う…
- 5 外食は**単品より定食**を選ぶ
- 6 味噌汁やスープは、**具をたくさん入れて**おいしく
…ミネストローネや豚汁もいいね…

情報提供：茨城県筑西保健所・常総保健所・古河保健所