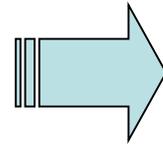


# 野菜は1日350g食べましょう

## 野菜350gの目安



## 料理例

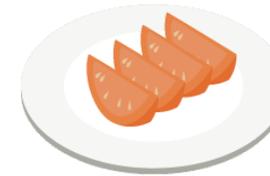
※重量はあくまでも一例です。



ほうれん草のおひたし  
80g



レタスとキュウリのサラダ  
85g



冷やしトマト  
100g



かぼちゃの煮物  
100g



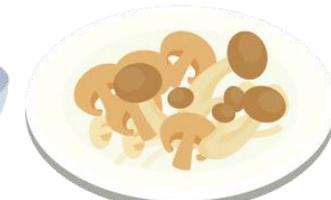
具だくさんのみそ汁  
75g



ひじきの煮物  
80g



野菜の煮しめ  
140g



きのこのバター炒め  
75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

### ～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。