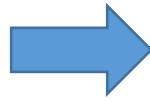


もう一皿、野菜をプラスしよう

野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなど生活習慣病を予防する働きがあります。1日350gを目標に毎食、野菜を食べるようにしましょう。

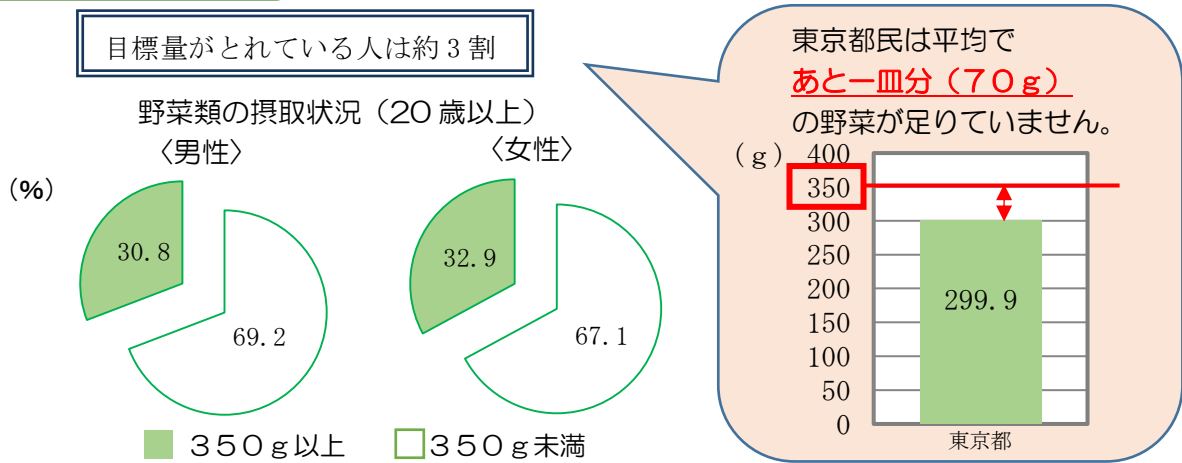


野菜 350g はおよそ両手 1 杯分



野菜料理なら 5 皿程度が目安です（一皿約 70g）

都民の野菜の摂取状況



出典：令和元年東京都民の健康・栄養状況

あと一皿分の野菜を食べる工夫

野菜は加熱をすると、カサが減り、生で食べるより食べやすくなるなど、少しの工夫で野菜の摂取量を増やすことができます。これまでの食事にプラス一皿分の野菜を目標に始めてみましょう。

カット野菜を利用しよう

下処理の手間を減らして調理時間を短縮します。そのまま食べられる商品もありますので、上手に活用しましょう。



作り置き

茹でた野菜を小分けにし、冷凍等で常備しておくと、忙しい時に簡単に食べられます。



いつものメニューに野菜をプラス

みそ汁やスープ、カレー、炒め物など入れる野菜量を増やし、野菜たっぷりメニューに早変わり。



外食やお弁当にも

外食やお弁当等では、野菜が不足しがちです。野菜メニューの選択や野菜料理をプラスして食べることを意識しましょう。