

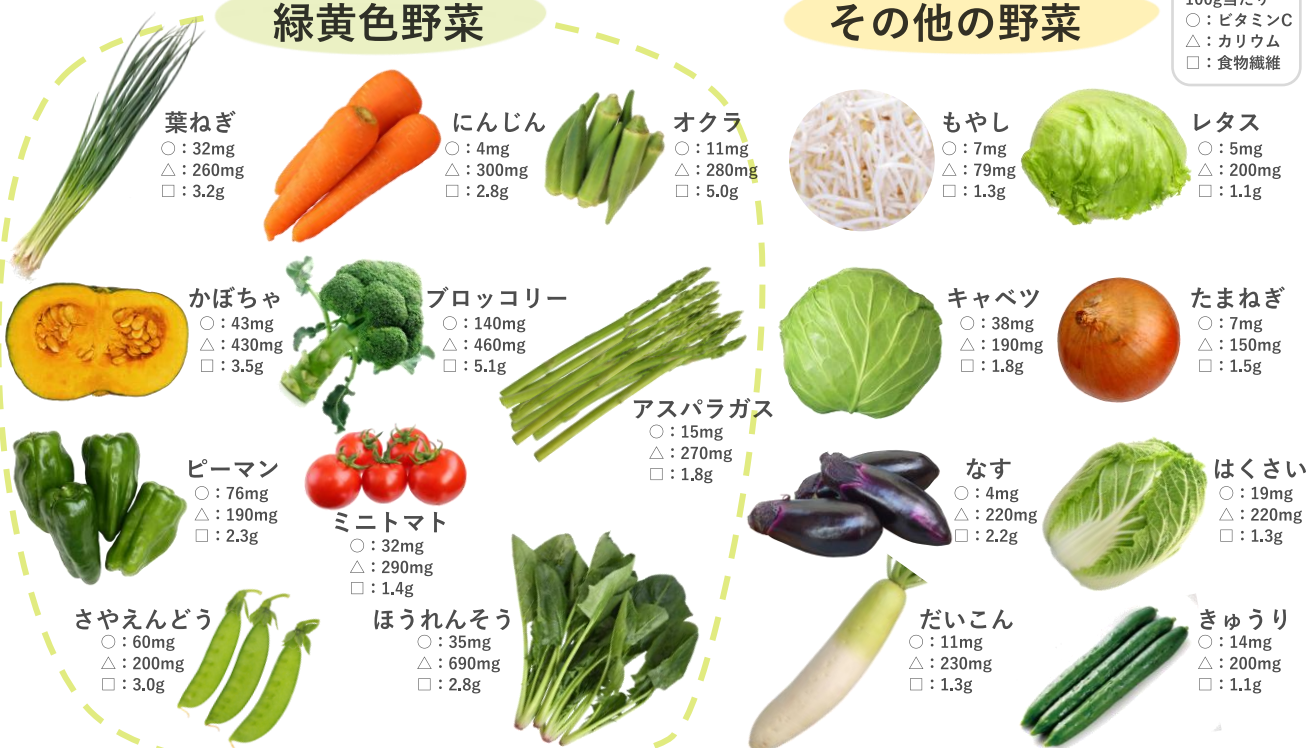
# 野菜を色彩豊かにおいしく

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源です。健康のために、1日に350g以上（うどん鉢1杯くらい）を目標に、色の濃い野菜も彩りよく組み合わせて食べましょう。

## 緑黄色野菜

## その他の野菜

100g当たり  
○：ビタミンC  
△：カリウム  
□：食物繊維



日本食品標準成分表（八訂）増補2023年

## うどん鉢に盛りつけると、これくらい

組み合わせ例)

1日  
350g

緑黄色野菜 (120g)

ブロッコリー 40g  
にんじん 30g  
かぼちゃ 30g  
ミニトマト 20g

その他の野菜 (230g)

キャベツ 140g  
たまねぎ 40g  
きゅうり 30g  
もやし 20g



### ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用があります。

### カリウム

尿中へのナトリウムの排泄を促進し、正常な血圧を保ちます。

### 食物繊維

腸内環境の改善、血糖値の上昇抑制、コレステロールの吸収抑制などの働きがあります。

## 野菜を手軽に

野菜は、肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質の多い食品とあわせると満腹感が増し、栄養素の吸収もよくなります。

目玉焼きに野菜を添えて！  
野菜たっぷりコロッツ風



汁物を野菜たっぷり！  
具たくさん豚汁



野菜は、生食すると、食感や香りが楽しめ、水溶性の栄養成分を効率よく摂れます。また、蒸す、茹でる、炒めるなどの加熱調理により、かさが減り、一度にたくさん食べることができます。

