明日もきっと

第53号 2019年8月19日 香川県

あなたは野菜足りていますか?

野菜摂取量の目標は1日350gです。「350gってどのくらい…?」「食べたいけどなかなか・・・」そう思 う人も多いと思います。野菜 350g がどのくらいかを知って、野菜を食べる量を増やしましょう!

香川県民の平均野菜摂取量は

男性 282g

女性 261g

と、目標 350g より不足しています!

平成28年 県民健康・栄養調査の結果より

野菜350gを1日で食べるとしたら

餌

110g

好きな野菜(70g)、卵、 トマト(中)1/4個(約40g) をトーストにのせて焼く! 簡単ピザトースト風に。



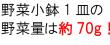
生野菜 70gの目安



アスパラガス 約 20 cm、3 本分

昼

野菜小鉢1皿の 野菜量は約 70g!





冷やし中華に野菜をプラス 100g 市販の冷やし中華に野菜を追加したり、

サラダをプラスする。



冷やし中華の野菜 約30g

サラダ等・・・70g

野菜のおかずを2皿

食べよう!

野菜たっぷり スープ

市販の惣菜を使って アレンジしてもいいですね!



<u>いろいろな種類の</u> 野菜を普段の食事から 取り入れよう



家で野菜を食べるコツ♪

〇野菜に火を通し、かさを減らす

かさが減ると食べやすくなります! スープなどがおススメ♪





〇カット野菜や冷凍野菜を活用

忙しい時にも手軽に野菜を食べられ ます!





お店で野菜を食べるコツ♪

〇プラス一皿を意識する

小鉢つきの定食を選んだり、丼・麺 類に、野菜の小鉢を選んだりして野 菜を食べよう!







〇三つ星ヘルシーランチ店を選ぶ

主食・主菜・副菜がそろって、 野菜も120g以上食べられる!



9月は食生活改善普及運動月間

「食事をおいしく、 バランスよく」





