

野菜

をおいしく

1日の目標値
350g

たくさん食べよう！

●なぜ、野菜をしっかり取る必要があるのでしょうか？

野菜には、身体に必要な栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維等)が豊富に含まれています。野菜を十分に摂取することで、心血管疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防が期待されます。

●野菜1日350gで健康増進！

「健やか山梨21(第3次)」では、生活習慣病の予防や健康の保持・増進を目的として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、目標値を1日あたり350gとしています。

手軽に野菜を追加！

切るだけで食べられる野菜サラダを1品追加したり、日持ちする野菜(玉ねぎ、人参、大根等)を常備しておくことで、煮物、汁物などに利用できます。缶詰・冷凍野菜・カット野菜の活用で、調理の手間が省けます！



加熱してかさを減らしましょう

野菜は、かさが多いと感じることもあるかもしれません。加熱調理により、かさが減り、たくさん無理なく食べることができます！野菜100gを加熱することで、写真のようにかさを減らすことができます。



汁物などでたくさん野菜をとりましょう！

汁物を具たくさんにすることで、野菜をたくさんとることができます。野菜の量と汁の量の関係を見てみると、野菜の量が多いほうが、汁の量を少なくすることができ、減塩にもつながります！



野菜量 20g

汁の量 160mL
食塩量 1.0g



野菜量 40g

汁の量 140mL
食塩量 0.8g



野菜量 60g

汁の量 120mL
食塩量 0.7g



野菜量 80g

汁の量 100mL
食塩量 0.6g

☆ ビビンバ丼 ☆

調理時間

30分



野菜量

55g

野菜と卵を使用し、彩りよく仕上げました♪

★ 野菜たっぷり雑炊 ★

調理時間

20分



野菜量

105g

電子レンジ調理で簡単に調理できます！

★ ゴロゴロ野菜オムレツ ★

調理時間

10分



野菜量

60g

長期保存可能な、冷凍野菜を活用しました！

☆ 鮭と野菜のホイル蒸し ☆

調理時間

25分



野菜量

100g

魚や野菜の種類を変え、好みにアレンジ可◎

☆ キャベツと豚肉の煮浸し ☆

調理時間

15分



野菜量

90g

かさが少なく、無理なく野菜をとれます👍

★ 野菜のぎゅうぎゅう焼き ★

調理時間

10分



野菜量

90g

シンプルな味付けで、野菜の味を楽しめます♪

★ ピーマンと人参のツナ和え ★

調理時間

10分



野菜量

80g

作り置きにおおすすめです♪

☆ 野菜たっぷりミネストローネ ☆

調理時間

20分



野菜量

115g

色々な野菜の具たくさんスープです❁