

③ 外食・中食でも、もっと野菜料理を！

○野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的にとりましょう。



副菜：野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理
(主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源)

○外食では野菜が不足しがちになります。意識して野菜料理を1品加えましょう。

<1食分に含まれる
野菜の目安量>

野菜炒め 2つ(SV)
野菜の煮しめ 2つ(SV)
野菜サラダ 1つ(SV)
青菜のお浸し 1つ(SV)
切り干し大根の煮物 1つ(SV)
...etc

<野菜摂取のための料理選択の工夫>



○生野菜だけでなく、加熱した野菜も取り入れて。副菜は1日5つ程度。

<調理法による野菜の量>

