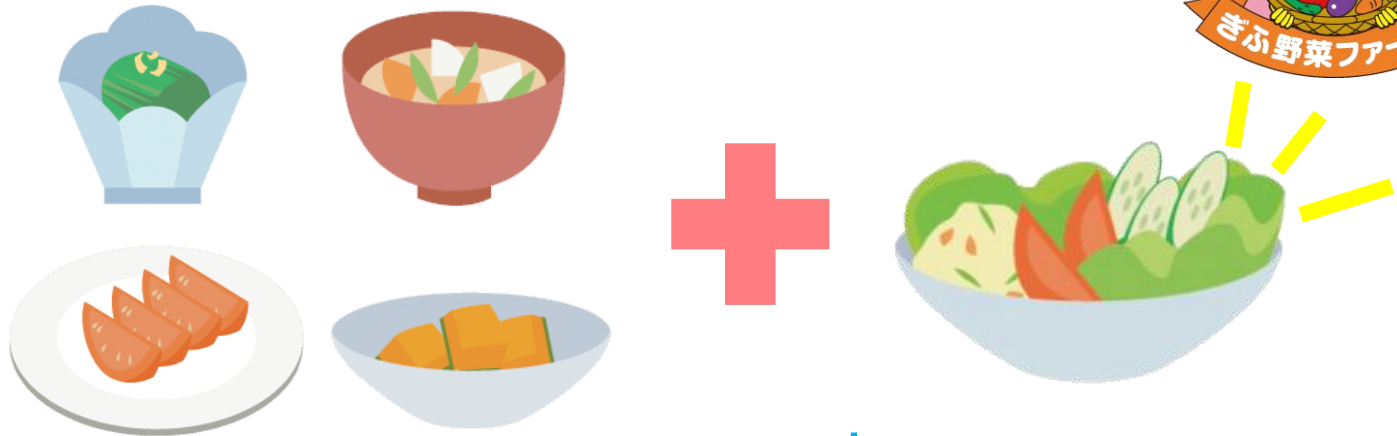


いつもの食事に 野菜 を +1皿

野菜350gの目安 は 小皿5皿分



＋野菜1皿を心がけましょう！

野菜ファーストとは？



いつもの食事に
＋(プラス)野菜1皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう

野菜から食べよう



食事の最初に野菜を食べると…

血糖値の急激な上昇を
抑えてくれる！



急激な血糖値の上昇は
血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります

野菜ファーストとは？



いつもの食事に
+ (プラス) 野菜 1 皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう

野菜摂取量 全国1位を目指そう



野菜摂取量 都道府県ランキング

男性

0 100 200 300 400 (g)

1位 長野県 352g

2位 福島県 347g

3位 宮城県 332g

38位 岐阜県 273g

女性

0 100 200 300 400 (g)

1位 長野県 335g

2位 福島県 314g

3位 徳島県 309g

33位 岐阜県 257g

野菜ファーストとは？



いつもの食事に
+(プラス)野菜1皿



食事の1番最初に
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を
目指しましょう

資料：平成28年国民健康・栄養調査



野菜をたくさん
食べよう!

レンジで鍋いらず

お浸し、サラダ、汁物の具などに!

洗ってラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジでチン♪(加熱時間は、500Wでの目安)



もやし
(1袋)約250g
2分30秒



キャベツ
(葉2枚)約100g
1分30秒



ブロッコリー
(1/2個)約100g
2分

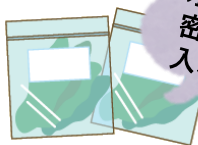
加熱すると、カサが減って食べやすくなります。



*加熱時間は野菜の分量・レンジの性能・水分量などによって異なり、あくまで目安です。

まとめ調理で冷凍!

まとめて茹でて
小分け冷凍し、
野菜を常備!



しっかり
水気を切って
密閉容器に
入れます

汁物を具たくさんに!

野菜たっぷりに
すると、汁の量が
減り、減塩効果も。



スーパーでの 買い物のポイント

野菜をたくさん
食べよう！

1 カット野菜で手軽なレシピに！

「千切りキャベツ」「豚汁用」といった
様々な用途のカット野菜があります。
時短料理に活用しましょう。



2 そのまま使用できる野菜を 選ぶ

ミニトマト、ヤングコーン等で手軽に
野菜をプラスしましょう！



3 まとめて買い、まとめて調理で、時短

野菜を買ったら、2～3回分の料理の下処理
をすると調理時間の短縮に。

コンビニ・スーパー活用術

～コンビニ・お惣菜で手軽に野菜たっぷり!～



1 「主食・主菜・副菜」をそろえる。 栄養バランスも良く、野菜の量もUP!



2 カット生野菜を活用して 野菜量UP!



カップ麺にのせてからお湯をかけると、野菜がしんなりして食べやすくなります。

サラダチキンをほぐして混ぜたり、鯖缶を入れても味の変化が楽しめます。



3 野菜たっぷりのスープやおかずの多いお弁当を選ぶなど、野菜料理を意識して選びましょう

