

# 野菜5皿食べてる？



野菜はビタミンやミネラルが豊富で食物繊維も多く含む食品です。1日に350～400g程度の野菜を食べることで、必要な栄養がとれるといわれています。

目標は、1皿70g × **5**皿 = 350g

朝・昼・夜の3食の合計で、5皿以上をめざしましょう。

毎食、野菜が食卓に並ぶように心がけることが大切です。

野菜たいていますか？

**1** = 1皿

サラダ  <b>1</b>	きんぴらごぼう  <b>1</b>	青菜のおひたし  <b>1</b>
酢の物  <b>1</b>	煮物  <b>2</b>	野菜いため  <b>2</b>
具沢山のみそ汁  <b>0.5</b>	付け合せの野菜  <b>0.3</b>	かぼちゃの煮物  <b>1</b>

芋類・かぼちゃは  
1日1皿まで

\*野菜ジュース1本(200ml)は1皿分に当たります。

最近には様々な種類の野菜ジュースが販売されていて手軽に利用できますが、加工の際には野菜に含まれる栄養素が減少してしまうため、同じ量(200g)の野菜を食べたことにはなりません。

野菜ジュースは、外食や時間がないときの代用として上手に利用することが大切です。

小松菜や水菜、大根の葉などの葉物は、カルシウム、鉄が豊富です！



きのこは食物繊維がたっぷり

