



1日に **350g** の野菜をとりましょう



野菜350g
ってどのくらい？



(例)
生の状態で
両手3杯分です

※加熱すると片手3杯分です



×3杯

【350gの野菜の例】



野菜350g
を料理にすると？



野菜の小鉢や具だくさんの汁物は1皿で約70gの野菜がとれます

小鉢5皿分
です



野菜炒めや八宝菜など野菜の多い料理は、1皿で2皿分(140g)の野菜がとれます

野菜350g
の組み合わせは？



【見分け方】切り口が
濃い色をしています

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる食べよう！

緑黄色野菜 ▶ 1日120g以上



例えば... ほうれん草2株 40g
ピーマン1個 30g
トマト1/4個 50g

淡色野菜 ▶ 1日230g以上



例えば... 白菜2枚 100g
きゅうり1/2本 50g
なす1/2本 50g
玉ねぎ1/4個 30g

野菜を食べるとこんないいこと！

- 肥満予防・食べ過ぎ防止
- 高血糖・高血圧・脂質異常症予防
- 腸内環境改善、便秘予防
- 免疫力アップ・がん予防

「ひとくちめは野菜から」
よく噛んでゆっくり食べて
腹八分目を心がけましょう



1日350gの野菜を食べるための4つのポイント

ポイント1 **1日3食** しっかり食べよう！

朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べることが大切です。
生活リズムを整え、規則正しく食べることで、
糖尿病等の生活習慣病のリスクが低くなると言われています。



ポイント2 **主食・主菜・副菜** をそろえよう！

主食・主菜・副菜の
3つの組み合わせを
意識して食事をする
ことで、1日に必要な
野菜をしっかりとる
ことができます！



ポイント3 **調理の仕方や食べ方** を工夫しよう！

生野菜だとかさが多く見えますが、「茹でる」「炒める」など加熱するとかさが減り、食べやすくなります♪



ポイント4 **毎日プラス1皿** の野菜を！

家での食事や外食時に、野菜料理をあと一皿プラスしてみよう。

★野菜をプラスするコツ★

忙しい朝などは
すぐに食べ
られるものを



常備菜が
あると便利



カット野菜や
冷凍野菜を
上手に活用



外食やスーパー・
コンビニで購入するときは
野菜料理をプラス



付け合わせの
野菜も忘れずに





手軽に野菜をプラス1品！おすすめレシピ



野菜には、体の調子を整える栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維等)が多く含まれており、毎日を健康に過ごすための強い味方です♪毎日の食事で、積極的に野菜を摂りましょう！



レンジで簡単！なすの煮びたし

(1人あたり)エネルギー26kcal 食塩相当量0.4g

【材料(2人分)】

- ・なす……………1.5本
- ・A(めんつゆストレート…大さじ1.5
(わさび……………小さじ1/4
(おろしにんにく……………小さじ1/4
- ・小ねぎ……………適量
- ・ごま……………適量

【作り方】

- ① なすは皮をまだらにむき、縦に細かく切れ目を入れ、レンジで600w6分加熱し、水気を切る。
- ② ①とAを混ぜ合わせ、お好みで小ねぎやごまをふる。



- 油を使わずにレンジで作るので、時短&ヘルシー
- なす以外の色々な野菜でもアレンジできる！



切干大根とひじきのミルク煮

(1人あたり)エネルギー44kcal 食塩相当量0.5g

【材料(2人分)】

- ・切干大根……………6g
- ・乾燥ひじき……………4g
- ・A(牛乳……………大さじ4
(水……………大さじ1
(みりん……………小さじ1弱
(濃口しょうゆ…小さじ1/2強
(和風顆粒だし…少々
- ・すりごま……………適量

【作り方】

- ① 切干大根とひじきは水で戻し、しっかり洗って水気を絞る。
- ② 鍋にAを入れ中火にかけ、ふつふつとしてきたら、①を加えて蓋をして弱火でして汁気が少なくなるまで煮る。
- ③ 火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。



- 牛乳で煮ること、まろやかな味に仕上がりと、カルシウムも一緒に摂取！
- 常備菜を上手に活用しましょう



ラタトゥイユ

(1人あたり)エネルギー73kcal 食塩相当量0.7g

【材料(2人分)】

- ・トマト……………1個
- ・なす……………1/2本
- ・ズッキーニ……………1/3本
- ・ピーマン……………1個
- ・赤パプリカ……………1個
- ・さやいんげん……………6本
- ・にんにく……………1かけ
- ・オリーブ油……………小さじ2
- ・塩……………少々(1.4g)

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油、にんにくを入れて中火で加熱する。
- ③ にんにくの香りが出てきたら弱火にして、野菜を全部加え油がなじんだら塩を加える。
- ④ 蓋をして野菜がとろりと柔らかくなるまで弱火で約20分煮込む。



- 野菜の水分で煮込むので水は加えない
- 塩と油のみでも、野菜の甘みと旨みがたっぷり！



ししゃもの南蛮漬け

(1人あたり)エネルギー111kcal 食塩相当量0.8g

【材料(2人分)】

- ・長ねぎ……………1/3本
- ・赤パプリカ……………1/6個
- ・セロリ……………1/4本
- ・レモン……………1/5本
- ・ししゃも……………4匹
- ・A(赤唐辛子……………お好みで
(ローリエ……………お好みで
(酢……………大さじ2
(水……………大さじ1
(オリーブ油……………小さじ1
(塩……………0.8g

【作り方】

- ① ねぎは斜め薄切り、パプリカは薄切り、セロリは筋をとって斜め薄切り、レモンはよく洗って皮ごと半月切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えて味をなじませる。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、ししゃもを5～6分焼く。
- ④ バットに②を半量入れ、ししゃもが熱いうちにその上にのせ、残りの②をのせて味をなじませる。

- 主菜と一緒に野菜も摂れるさっぱりレシピ
- お好みの野菜にアレンジしてもOK！

