



6コのちがいを見つけよう!
まちがいさがし de

野菜を食べよう!



野菜を食べよう!

野菜を食べると、こんないいコトが!

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれていて、大事な働きをしているよ!
食物繊維:腸の調子をととのえる手助けをします。
ビタミン:体の調子をととのえます。食べたごはんなどが体の中でエネルギーに変わるのを助けます。
カリウム:余分なナトリウム(食塩)を体の外に出すのを助けて、高血圧の予防にもつながります。

野菜をどのくらい食べたらいいの?

元気に過ごすために食べたい野菜の量は、1日350gです。
それって、どれくらいの量かな?下の図を参考に、常に意識してみよう。

1日5皿



1食でとりたい野菜の量120gは、生で両手山もり1杯分、加熱後は片手山もり1杯分です。



「ベジプラス」ってなあに?

宮城県民の、特に若い人たちが野菜を食べている量は、1日に食べたい量の350gに、約100g足りません。野菜をあと100gプラスする



「ベジプラス100」を合言葉に、野菜を食べるように心掛けましょう!

食べ方の工夫 ーおうちの人と工夫してみましょうー

- ① 煮る、茹でる、炒めるなど、加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。
- ② みそ汁やスープなどは、野菜たっぷりの具だくさんにしてベジプラス!
- ③ 外食するときも野菜の多いメニューを選ぶようにし、肉料理などのつけ合わせの野菜も残さず食べましょう。
- ④ スーパーやコンビニでお弁当やおにぎり、カップラーメンなどを買うときも、野菜サラダや野菜スティックなどを加えてベジプラス!



ー 答え ー



- A. みそ汁の具 ⇒ 野菜たっぷりの具だくさんにしよう! (②へ)
- B. 野菜が足りない? ⇒ 野菜を1皿プラスして、バランスよく食べよう!
- C. 野菜を食べ残している ⇒ 野菜にも大事ななたらきがあるよ。残さないで食べよう!
- D. 枝におもち ⇒ トマトの枝になるのはトマトだね。ベランダや庭の畑で野菜を育ててみよう。もっと野菜を好きになれるかも!
- E. おにぎりだけのお昼ごはん ⇒ 野菜サラダなどもとり入れて、バランスよく食べよう (④へ)
- F. 野菜がないお弁当 ⇒ 野菜もたっぷり入ったいろいろ彩りのよいお弁当を選びましょう (④へ)