

いつもの食事に

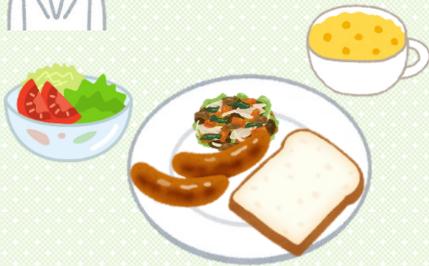
+ フラス野菜

「健康日本 21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するため

「1日あたりの野菜平均摂取量 350g」を目標としています。



私の1日あたりの野菜の量は足りているでしょうか？



トースト、ソーセージ
サラダ…70g
野菜炒め…30g
コーンスープ…60g



海老天うどん
大根おろし…30g
ネギ…5g



グラタン…15g
野菜スープ…70g

合計
280g

毎食野菜があって素晴らしいですが、少しだけ足りませんね。

国民栄養・健康調査でも日本人の野菜平均摂取量は280gで、あと一皿分（70g）足りないとされています。



意識して食べていたけど足りないのですね…
どうしたらいいでしょうか？

例えば…



ほうれん草の小鉢を**プラス!**

または



冷凍ブロッコリーを**プラス!**

+70g
で合計
350g

他にもすぐに食べられる野菜を用意しておいたり、カット野菜や冷凍野菜を常備して、足りないかな?と思ったらプラスするのがおすすめです。外食の場合は、ぱっと見てカラフルなものを選ぶようにするといいですよ。

これなら手軽に
できますね!



ミニトマト

ピクルス



カット野菜

冷凍野菜

