

# 栄養科だより

2022年3月No.4

## 野菜プラスのひと工夫♪

野菜の摂取目標量は1日あたり350gです。  
しかし目標を達成するのはなかなか難しく、不足している人が多いのが現状です。  
そこでいつもの食事にひと工夫して、野菜プラスを意識してみましよう☆

### 家庭料理では…

#### 汁物を具沢山にチェンジ☆



#### もう一品野菜プラスを意識



レタスやブロッコリーなど、  
付け合わせにプラスしても

#### 下処理の手間を上手に減らそう♪

カット野菜や冷凍野菜などを利用  
して、炒め物や汁物等に活用する  
のも○



### 外食・購入するときは…

#### 単品料理よりも野菜の入った定食をチョイス



#### おにぎりやパンに加え、野菜の惣菜もセットに

野菜は食物繊維を多く含み、よく噛むことで満腹感を得やすくなったり、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれる効果が期待できます。最初に野菜をよく噛んで食べることがおススメですよ。

