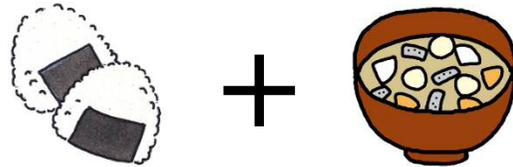


野菜を食べる工夫は？

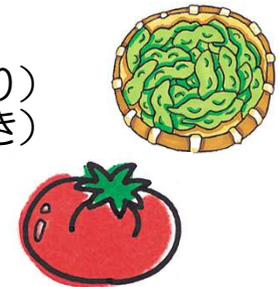
朝食や昼食であと1皿プラスする

野菜も充実している夕食ではなく、1品料理になりやすい朝食や昼食に野菜をプラスする。



お手軽野菜の活用

- カット野菜
- 切らずに使える野菜（もやし、プチトマト、きゅうり）
- 缶詰（コーン、トマト、ひじき）
- 冷凍野菜
- 100%野菜ジュース



加熱して「かさ」を減らす

【手を使って考える1食分（120g）】

- 生野菜の場合、両手のひらに乗る量
- 温野菜の場合、片手のひらに乗る量

外食でも野菜の多いメニューを選ぶ

- お弁当なら幕の内弁当、丼物より定食を選ぶ。
- 野菜サラダや野菜の小鉢をプラスする。

