

# KENKO 20歳

## 毎日プラス1皿野菜料理を増やそう！

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいて、生活習慣病予防の強い味方になります。

1日にとりたい野菜料理は、1日3食で5皿(350g)以上とされています。

しかし、市民意識調査では、長崎市民の1日にとる野菜の量は平均3皿と、非常に少ない状況です。

今の食事にプラス1皿！野菜料理を増やして、健康的な生活を送りましょう。

- ★ 野菜料理1皿に使われる野菜の量はおよそ**70g**です。
- ★ **5皿** 食べると目標350gの野菜を食べる計算になります。

《1皿の野菜料理の例》 ※10cm程度の皿(器)に入る野菜料理を「1皿」としています。



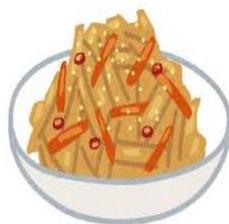
サラダ { レタス  
きゅうり  
トマト



ほうれん草のおひたし



かぼちやのスープ



きんぴらごぼう



野菜たっぷりのみそ汁



野菜の煮しめ