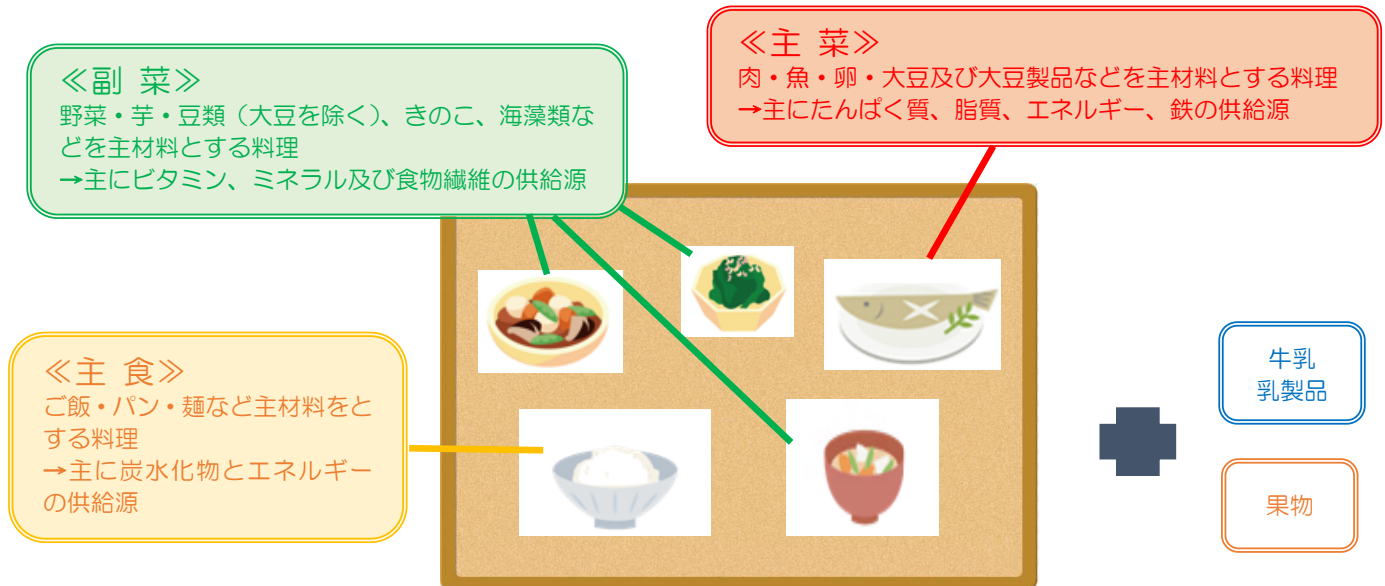


野菜たっぷり！バランスの良い食生活を確立しましょう！

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事

毎回の食事で主食・主菜・副菜を揃えて食べ、更に牛乳・乳製品と果物をそれぞれ1日に1回ずつ食べると非常にバランスが整った食事になります。毎日の食事で、これらが揃うように組み合わせを考えて食べましょう。

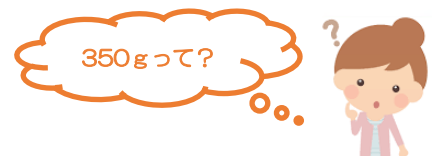


(2) 毎日プラス1皿野菜料理を増やそう！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、食べると体によいとされる効果がたくさんあります。効果の一例として「体内の余分な塩分を排出し、高血圧を予防」「食後血糖の上昇をゆるやかにする」「コレステロールの吸収を抑える」「がん、骨粗しょう症、風邪予防」があります。

Q それでは、1日にとりたい野菜の量は、どのくらいでしょうか。

A: 1日3食で 5皿（350g）以上です。



料理で考えると

- ★ 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。

しかし、市民健康意識調査では、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。下記の1皿の野菜料理の例を参考に、毎日の食事のなかで上手に取り入れていきましょう！

＜1皿の野菜料理の例＞



サラダ



ほうれん草のおひたし



かぼちゃのスープ



きんぴらごぼう



野菜たっぷりみそ汁



野菜の煮しめ