

どうやって食べる？

野菜を1日350グラム 無理なく食べる「5つのコツ」

毎日の食事から 効率よく

350グラムの野菜の写真を見て、どう感じましたか。意外と少ないと感じたでしょうか。多いと感じたでしょうか。ここからは、野菜をしつかり食べるためのコツをご紹介します。

①1日3食

しつかり食べる

1食を抜いたり、野菜のない食事になると、残り2食で350グラム以上の野菜をとることが難しくなってしまう。

②主食・主菜・副菜

をそろえる

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食事をするので1日に必要な野菜をとることができます。

③食べ方を工夫する

ゆでる・煮る・炒める

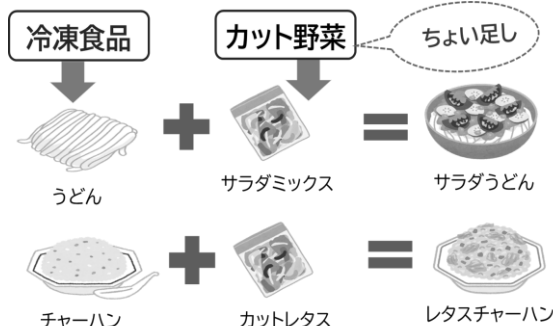
電子レンジにかけるなど加熱すると、かさが減り、たくさん野菜をとることができます。

(例) キャベツ



手軽に使える カット野菜

- サラダ用**
- ・レタス
 - ・せん切りキャベツ
 - ・大根サラダ など
 - ・ミニトマトも洗うだけで、食べられる
- 調理用**
- ・野菜炒め用(もやし、キャベツ等入り)
 - ・鍋用(白菜、ねぎ等入り)



④カット野菜などを活用する

「野菜料理は面倒」というときに、下処理や加熱の手間を省いて、手軽に野菜をとることができます。

⑤外食時には

野菜メニューを選ぶ

主食、主菜、副菜がそろったメニューを選ぶ、丼などの一品料理は、野菜の一品を加えるとよいでしょう。



野菜ジュースは野菜の代わりになるのか？



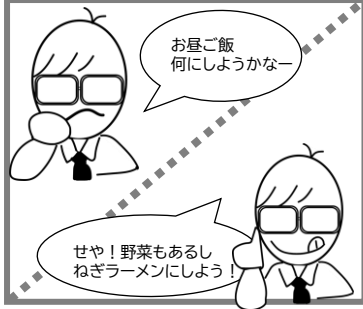
外食時などに、上手に活用を！

コンビニやスーパーなどには、様々な野菜ジュースが売られています。野菜ジュースを飲んでいけば、野菜をとったことになるのでしょうか。

市販の野菜ジュースは、加工する過程で、食物繊維などの栄養成分が減少してしまうため、野菜と全く同じ量を食べたことにはなりません。また、かまなかった、満腹感も得られにくいと言えます。野菜ジュースは、補助的な役割で利用するとよいでしょう。

商品を選ぶ際は栄養成分表示を見て糖分や塩分などを確認しましょう。

野菜を食べやすい



たべやんとは

たべやんは、大阪市の食育推進キャラクターです。食べることを楽しみながら健康増進につながるができるよう【かしこく食べよ】という言葉の背景に描いています。また、第3次大阪市食育推進計画の目標のひとつである野菜の摂取量増加にむけて、野菜をモチーフに作成しました。名前の「たべやん」には、大阪弁の「かしこく食べな



やさいレシピ

あと一品におすすめ！

きゅうりの浅漬け



材料/2人分
きゅうり…大1/2本
塩こんぶ…4g

作り方
①きゅうりは、斜め薄切りにする。
②きゅうりに、塩こんぶを混ぜる。

きゅうりの他に、だいこんやキャベツで作ってもおいしい♪

もやしのナムル

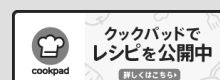


材料/2人分
もやし…1/2袋
白ごま…大さじ1/2
★ごま油…小さじ1/2
★しょうゆ…小さじ3/4
★塩…少々
★一味唐辛子…少々

作り方
①もやしは、ゆでて水気をきる。
②白ごま、調味料★を合わせて、もやしを和える。



大阪市では、クックパッド【大阪市たべやんレシピ】で、レシピを公開しています。



たべやんレシピ

歯周病検診を受けよう

歯周病は、歯だけでなく全身の健康にも影響する生活習慣病です。自覚症状がほとんどないため、自分では気づきにくい病気です。いつまでも美味しく食べて健康でいるために、大阪市歯周病検診を活用しましょう！

・対象者
20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70歳

・費用
500円

・検診内容
①問診 ②口腔内診査

▼ホームページ



歯周病検診の詳細はこちら！