

野菜を 食べよう！



1日の野菜摂取目標量は**350g以上**です。
野菜料理小鉢1皿で約70gになりますので、1日に5皿分食べると目標量の350g以上に達します。

1皿分の目安



野菜サラダ



きゅうりと
わかめの酢の物



具だくさん
みそ汁



ほうれんそうの
おひたし



冷やしトマト



かぼちゃの
煮物

2皿分の目安



野菜の煮物



野菜炒め

野菜の主な栄養素とはたらき

野菜には身体の調子を整える大切な栄養素が含まれています。特定の野菜の成分だけにこだわらず、いろいろな野菜を食べましょう。

食物繊維

- ・腸のぜん動運動を高める
- ・コレステロールの吸収を抑える



ビタミンC

- ・鉄の吸収を助ける
- ・過剰につくられた活性酸素から身体を守る



カルシウム

- ・骨や歯をつくる



カリウム

- ・ナトリウムの排出を促す



鉄

- ・血液の成分になる



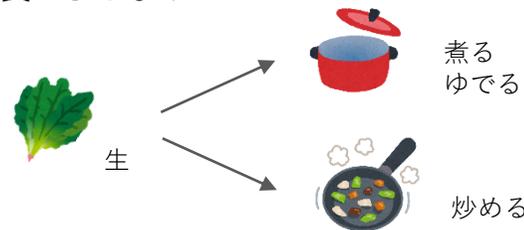
野菜を上手に食べる工夫

- ・野菜は毎食必ず食べましょう



合計
5皿分

- ・生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べましょう



同じ野菜でも加熱した方がかさが減り、多く食べることができます。

大阪市ホームページでは、いろいろな食育の情報を発信しています。

大阪市 食育

検索



大阪市食育情報発信のFacebookはじめました。