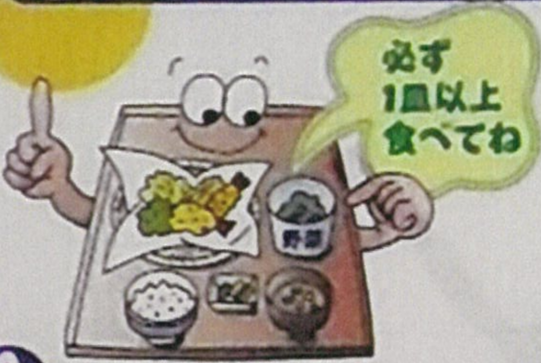
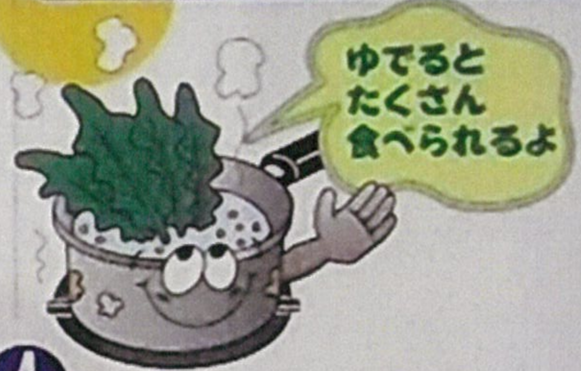
野菜をたくさん食べるためのコツ 6カ条

～できることから実行してみましょう～

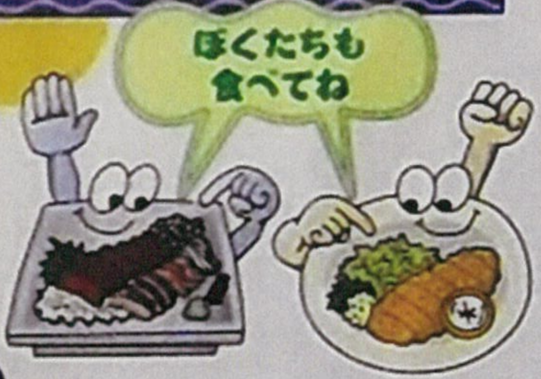
1 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣をもつ


必ず
1皿以上
食べてね
野菜

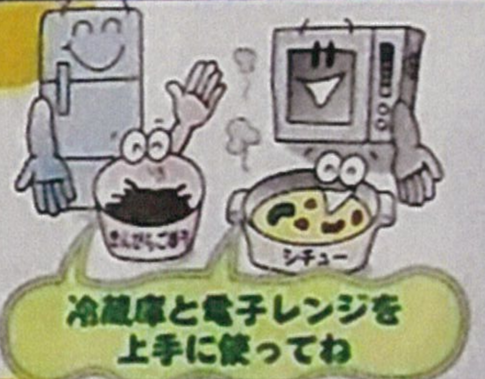
2 加熱するとカサが減って食べやすい


ゆでると
たくさん
食べられるよ

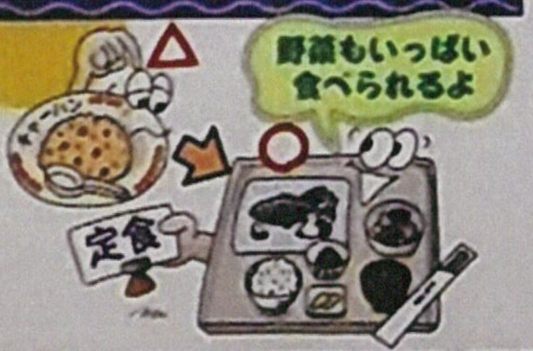
3 つけ合わせの野菜を残さず食べる



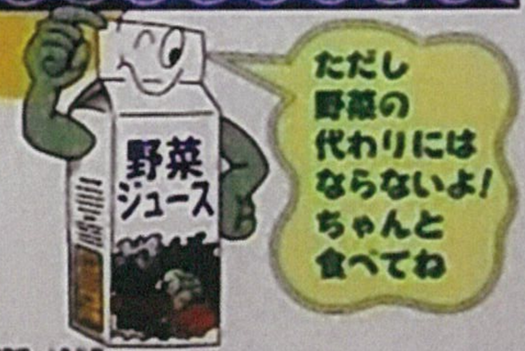
4 つくり置きのできる野菜料理を活用する


きんぴらごぼう
シチュー
冷蔵庫と電子レンジを
上手に使ってね

5 外食は一品ものより定食を選ぶ


△
チャーハン
○
定食
野菜もいっぱい
食べられるよ

6 野菜ジュースで不足を補う


野菜
ジュース
ただし
野菜の
代わりには
ならないよ！
ちゃんと
食べてね

監修：厚生労働科学研究費・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究班 班長 滋賀医科大学名誉教授 上島弘嗣
編集：研究ワーキンググループ 大阪市立大学大学院生活科学研究科教授 由田克士　企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会　複製・複写・転載禁止 (451)

公益財団法人 兵庫県健康財団