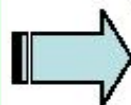


大人が1日にとりたい**野菜の目標量は 350g** です！！

料理の1皿あたりの野菜量（目安）

野菜350gの目安



ほうれん草のおひたし 80g	レタスとキュウリのサラダ 85g	冷やしトマト 100g	かぼちゃの煮物 100g
具だくさんのみそ汁 75g	ひじきの煮物 80g	野菜の煮しめ 140g	きのこのバター炒め 75g

（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

（参考）糖尿病治療ガイド2006-2007（日本糖尿病学会）、高脂血症治療ガイド2004年版（日本動脈硬化学会）、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン（日本糖尿病学会）、高血圧治療ガイドライン2004（日本高血圧学会）

目安は野菜料理

5皿分

