



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え

Q

野菜350gを料理にすると小鉢何皿分？

- A 3皿分
- B 5皿分
- C 7皿分



A

B 5皿分

今月の
健康
コラム



「野菜を食べよう！！」

日本人は野菜の摂取量が不足していると言われています。
健康づくりのためにしっかりと野菜を食べましょう。



1日の野菜摂取量の目標値は **350g** 以上

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう



野菜料理なら



小鉢5皿分
が目安
※1皿70g

上手にたくさん野菜を食べるコツ

〈冷凍やカット野菜
缶詰などを活用〉

下処理の手間を省いて、
お手軽に野菜がとれる。



〈加熱調理する〉

加熱することでカサが減り
量をたくさん
食べやすくなる。



〈調理いらずの
野菜を活用〉

ミニトマトやレタスなど、
洗うだけ・ちぎるだけで
そのまま食べられる
野菜が便利。



〈3食きちんと食べる〉

食べる量が少なけれ
ば、目標量に届かない。
3食欠食せずにしっ
かりと食べよう。

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

