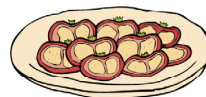


# 「1日5皿分」の野菜料理を！

- 1日に野菜をしっかり摂るための  
合い言葉です。



冷やしトマト  
【1人前=1皿分】



野菜のみそ汁  
【1人前=0.5皿分】

- 野菜料理の1人前(小鉢1皿)は  
約70gです。



ミックスサンド  
【1人前=1皿分】

- 生活習慣病予防のためには、

野菜は1日5皿分(350g)以上食べましょう。



野菜炒め  
【1人前=2皿分】



青菜のおひたし  
【1人前=1皿分】

制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

## 小鉢1皿 は 約70g

- 野菜・いも類・キノコ類も含めて  
料理となった野菜を小鉢に  
盛り付けると...

1皿は約70g



煮物  
【1人前=1皿分】

野菜は1日5皿分(350g)以上食べましょう。

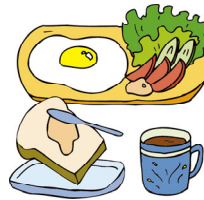
制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

# 数えることから始めましょう！

■ 食べる時に野菜料理の数を数える習慣をつけましょう。

■ 朝・昼・夕の3食で5皿以上食べるように心がけましょう。

〈朝食〉



〈昼食〉



〈夕食〉

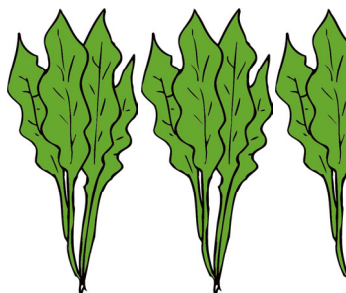


野菜は1日5皿分(350g)以上食べましょう。

制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

## 同じ重さでも、こんなに違う

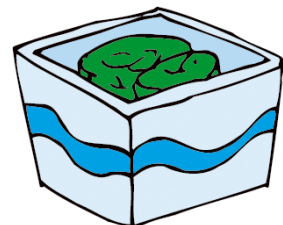
■ 同じ70gでもゆでるとカサが減り 食べやすくなります。



生ほうれん草2.5株分

おひたし1皿分(70g)に  
使う生ほうれん草は

約2.5株



ほうれん草のおひたし  
【1人前=1皿分】

野菜は1日5皿(350g)以上食べましょう。

制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

# 旬の野菜を楽しみましょう！

- トマトやきゅうりなど旬の野菜はいろいろありますね。
- 旬の野菜は  
味が美味しい  
栄養価が高い  
値段が安い  
の三拍子揃った優れたもの。
- 季節の野菜は毎日の食卓を元気にしてくれます。



制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

# いろいろな野菜を組み合わせよう！

- ブロッコリー、にんじん、ほうれんそうなどの**緑黄色野菜**。
- レタス、たまねぎ、だいこんなどの**淡色野菜**。
- それぞれに含まれている栄養素はみんな違います。

毎食野菜を使った料理を

食卓に並べましょう

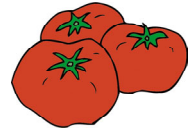
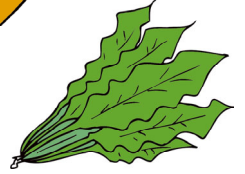
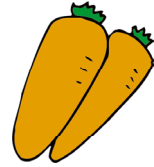
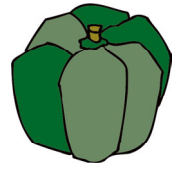


制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

# 緑黄色野菜って？

- 淡色野菜と緑黄色野菜の大きな違いはβカロテンの含有量。
  - 新鮮な野菜100g中にβカロテンが600μg(マイクログラム)以上含んでいるものとされています。
- しかし、それ未満でも多く食べられているトマトやピーマンなども緑黄色野菜に含まれています。

いろいろな種類の野菜を食べましょう

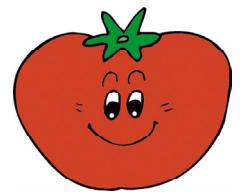


制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

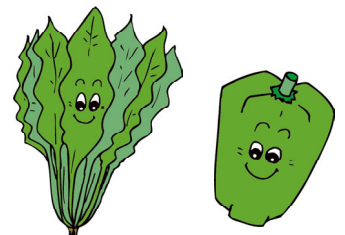
# 野菜の栄養

- ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く含まれています。
- 他にも、**機能性成分**(ポリフェノールなど)という特定の野菜に含まれている成分があります。

毎食野菜を使った料理を  
食卓に並べましょう



トマトにはリコペン



ほうれん草、ピーマンにはクロロフィル

制作：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム