



野菜、あと一皿とりましょう！

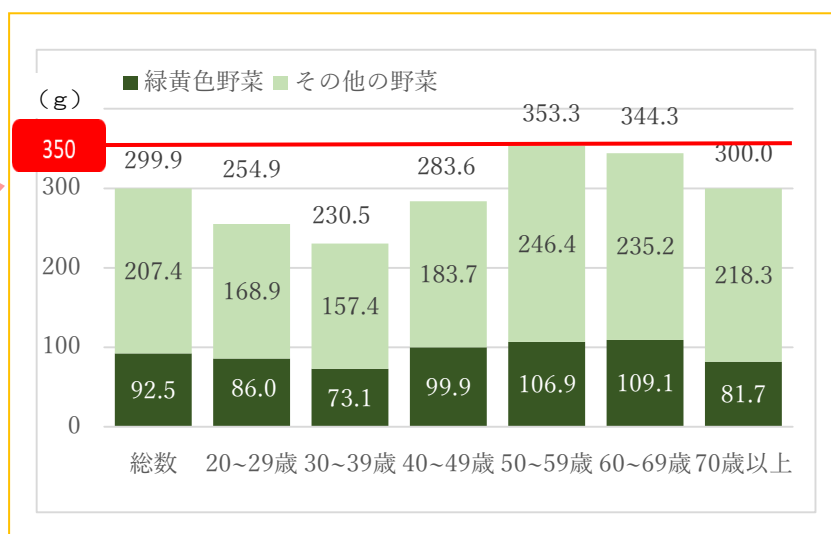


◎ 1日に必要な野菜は350g以上、日本人はまだ、不足しています

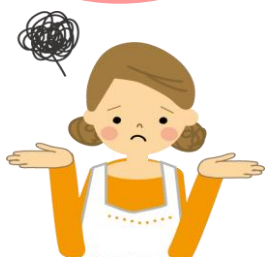
成人が1日に摂りたい野菜の量は**350g以上**。しかし、東京都民の平均野菜摂取量は**約299.9g**。目標量と比べて約**50g以上**、野菜料理で考えると、**約1皿分不足**しています。健康維持と生活習慣病の予防・改善のために、朝・昼・夕食のどこかで、今よりも**あと1皿多く**野菜料理を食べよう努めましょう。

年齢階級別にみた1日の野菜摂取量(20歳以上)

目標は1日350g以上！



野菜があと一皿
(50g以上)
必要です



その他 1日**230g**以上
の野菜… →1日**3皿**
ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含む

緑黄色 1日**120g**以上
野菜… →1日**2皿**
カロテンを多く含む野菜。切
ったときに断面が濃い色を
している

【令和元年東京都民の健康・栄養状況より】

◎ 野菜350gはどれくらい？

料理にすると・・・



↓ めぐろッチ



野菜料理小皿1皿で約**70g**
の野菜を摂ることができます。

1日**5皿**を目安に食べると、
目標量の**350g**になります。

▲目黒区の地形から生まれた健康づくりキャラクター

◎ 野菜70gの量は？

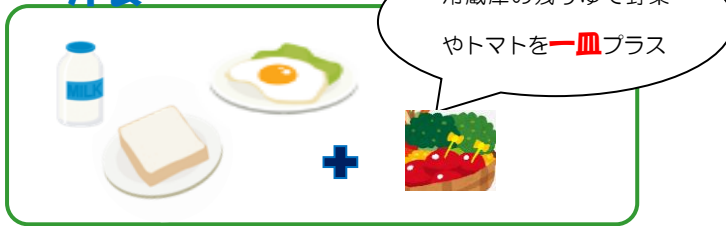
生野菜の目安量は・・・



◎ 朝食で野菜をあと一皿食べるには…

朝は忙しい時間ですが、野菜を加えるだけの簡単なメニューを一皿追加してみましょう。

* 洋食 *



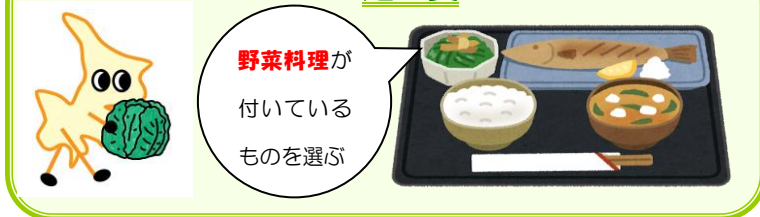
* 和食 *



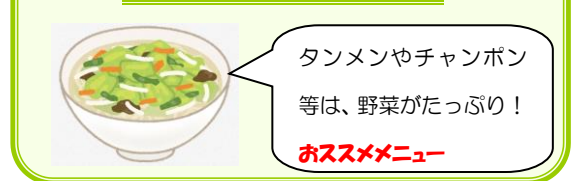
◎ 外食や中食で野菜がとれるメニューは…

野菜メニューがついている定食や、野菜たっぷり麺等を選び、単品にはサラダや野菜スープをプラスしましょう！

定食



麺類（タンメンなど）



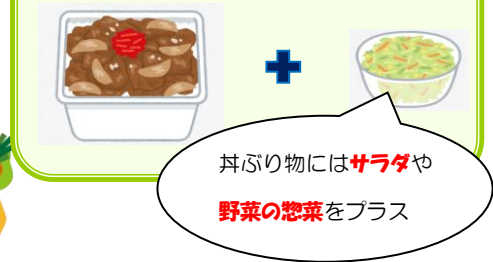
サンドイッチ



牛丼

丼ぶり

野菜サラダ



※中食とは、弁当や惣菜などそのまま食事として食べられる形に調理され、家庭で食べることをいいます。

◎ 野菜は生活習慣病を防ぎます！

* 肥満予防！

低エネルギーで満腹感を得やすく、食事の初めに食べるのがおすすめ。食べ過ぎを防ぎます。

* 高血圧予防！

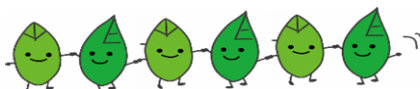
野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を防ぎます。

* 高血糖・脂質異常予防！

野菜の食物繊維は、血糖値や血中脂質の上昇を抑えます。

* 動脈硬化・がん予防！

ビタミンCやβ-カロテンには、動脈硬化やガンを予防し、食物繊維は大腸がんを防ぎます。



チンジャオロース丼

◎ めぐろゆかいの旬野菜

* たけのこ *

大正時代、竹林が多くたけのこの産地で有名だった目黒！

春の香りを味わえる、筍ご飯や豚飯(トンファン)、チンジャオロース丼等の作り方は「めぐろ食育レシピ本」に掲載中！こちらのコードから検索できます。



豚飯



筍ご飯



家で味わう
保育園給食のすすめ