

クック 373 パッド

野菜は 1日 350g をめざしましょう!



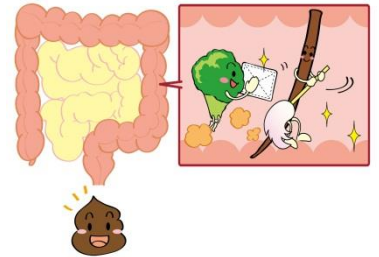
野菜はたいていますか?

★どうして野菜を食べないといけないの?

ビタミン・ミネラルがたくさんふくまれているので病気から体をまもってくれます。
食物せんいも豊富なので便秘解消でダイエットにも効果があります。



コロナに負けない体づくり



★どのくらい食べたらいいの?

1日に 350g の野菜摂取をめざしましょう。



淡色野菜 230g

大根・キャベツ・もやし
きゅうり・たまねぎなど

緑黄色野菜 120g

こまつな・ピーマン・にんじん・トマ
ト・ほうれん草・ブロッコリーなど

★野菜を食べやすくするにはどうしたらいいの?

野菜は加熱することによりカサが減るので食べやすくなります。
電子レンジを使うと手軽にできます。給食のサラダも加熱しています。



小松菜 70g ゆでる

カサが小さく

