

食事バランスを考えよう！

～和食の基本「主食」「主菜」「副菜」を
毎日の食事で意識しましょう～



毎日の生活に「野菜」を取り入れることを心がけましょう。
その際に、主食、主菜、副菜をそろえることを意識すると、野菜を食べることにつながるほか、食事全体のバランス改善にもつながります！



20歳代～30歳代のあなたへ

野菜足りてますか？



1日に必要な野菜の量は、
片手山盛り3つ分(約350g)です。

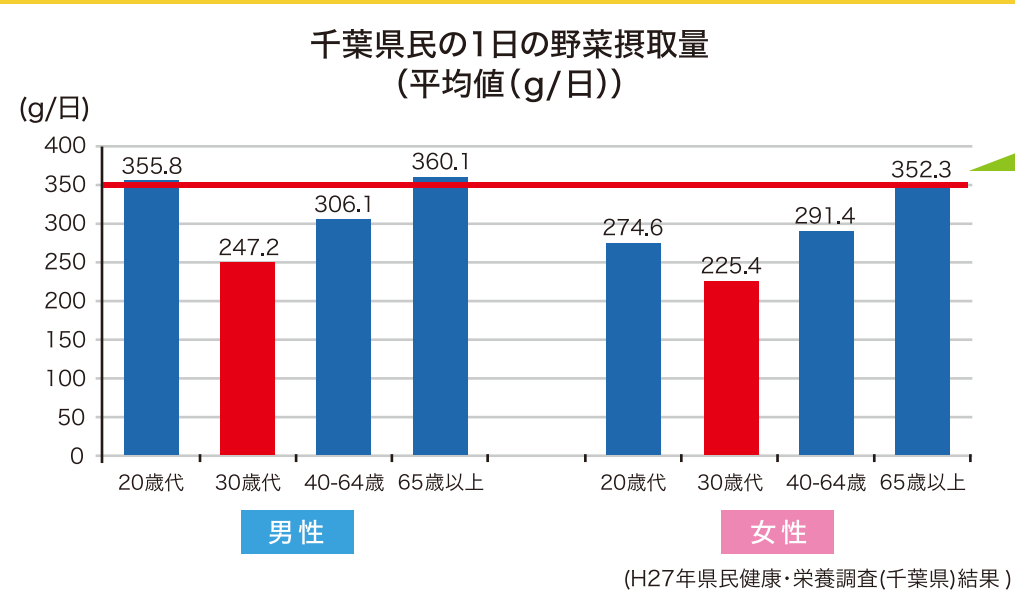


千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

～野菜摂取の現状と食べ方をご紹介します～

千葉県農林水産部環境農業推進課・健康福祉部健康づくり支援課
【問い合わせ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2667

野菜を1日にどれくらい食べているかな？



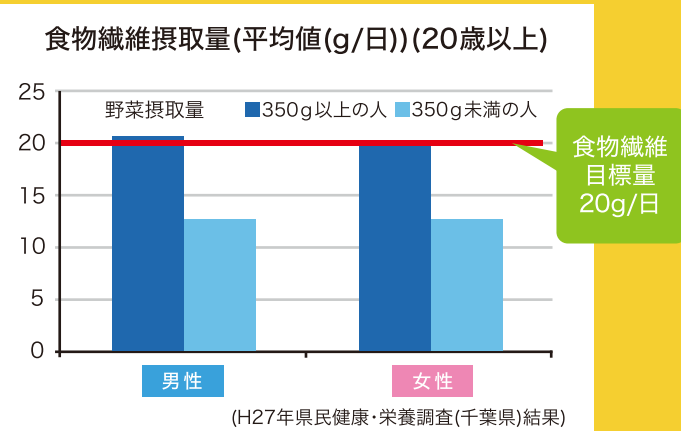
野菜摂取の目標量
350g/日

(健康日本21(第3次)・健康ちば21(第3次))

男女ともに
30歳代の
野菜摂取量が
最も少ない！

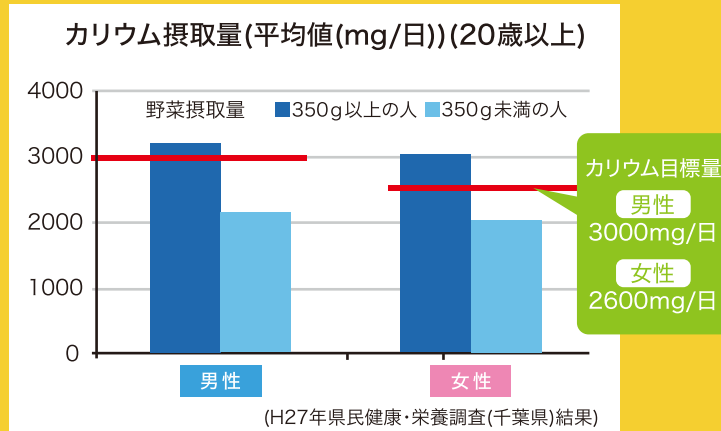
野菜が不足すると？

➤食物繊維が不足します



食物繊維は便秘予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収抑制などの働きがあります。

➤カリウムが不足します



カリウムには余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、血圧を下げる働きがあります。

野菜はどれくらい食べたら良いのでしょうか？

野菜を食べよう 1日手のひら(パー)3つ分！

「パー」山盛り1杯分の野菜料理(=副菜)を1回の食事で食べましょう！
※「パー」山盛り1杯は生野菜で約120g分です。

1食にとりたい野菜の量
約120gの生野菜



茹でると



茹でるとかさが減って
食べやすくなります。



⚠ サラダ等の野菜を
食べる時の注意

サラダには減塩タイプのドレッシングを使ったり、かける調味料の量を控えめにしましょう。

野菜手のひら3つ分にチャレンジ！

朝



朝食に茹で野菜を+

- パン
- 魚肉ソーセージ
- 簡単サラダ
ブロッコリー(冷凍)
ミックスベジタブル(冷凍)
ミニトマト
- ヨーグルト
- 100%オレンジジュース

軽く茹でるか
電子レンジで温めるだけ

若い世代は、果物と牛乳・
乳製品も不足しがち。
ジュースは、生の果物でもOK!

手のひら1つ分の野菜が摂れます！

昼



コンビニでサラダを+

- おにぎり
- 豆腐とわかめのみそ汁
- 野菜サラダ
ハム
ポテトサラダ
トマト
きゅうり
キャベツ
レタス
コーン

コンビニでも
野菜料理を1品+

手のひら1つ分の野菜が摂れます！

夕



夕食にカット野菜を+

- 肉入り野菜ラーメン
味付きラーメン
卵
カット野菜(冷凍)
豚肉
- ほうれん草のおひたし
ほうれん草(冷凍)
- いちご

カット野菜を使えば
手軽です。

肉入り野菜ラーメンの作り方

- ①分量の水を鍋に入れて沸騰させる。
- ②卵1個分を溶いてから沸騰した湯に流し入れてかきたまを作る。
- ③カット野菜と肉を②の中に入れ、野菜が解凍されるまで温める。
- ④味付きラーメンを入れてラーメンを茹でる。

手のひら1つ分の野菜が摂れます！