

毎食 野菜料理！

こんな食事になっていませんか？

朝



昼

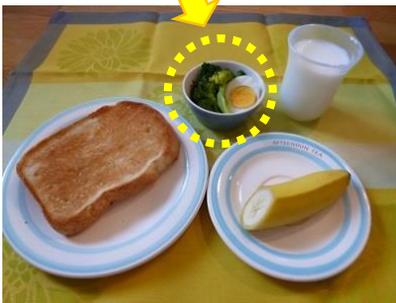


夕



食事を簡単に済ませると、野菜が少なくなりがちです。
例えばこの食事をこう変えると・・・

ブロッコリー・ゆで卵をプラス



かけうどんを
しっぽうどんに
チェンジ



冷奴・卵焼きを
野菜の煮物にチェンジ

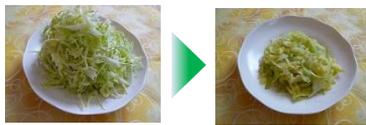


毎食野菜が食べられ、しかも主食（ごはん、パン、麺）・主菜（肉、魚、卵、大豆料理など）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）のバランスもよくなります。

野菜をたっぷり食べるコツ

★加熱する

かさが減り、生より量を多く食べられます。



★汁ものには野菜をたっぷりと！

汁の割合が減り、塩分を抑えることもできます。



★メイン料理にも野菜を！

野菜を付け合せたり、野菜を使った料理にする。

