



家族みんなで野菜を食べよう



野菜 プラス100g

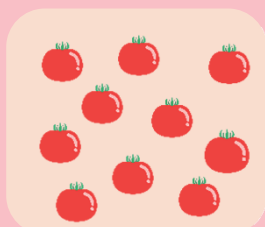
体にいい！と分かっていても、不足しがちなのが野菜ですよね
ちょっとした工夫で、簡単に1日「野菜プラス100g」できます



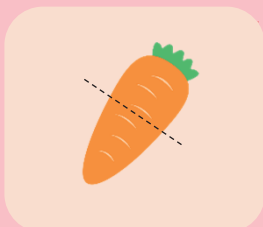
野菜100g ってどのくらい？ 100gのめやすを覚えましょう



ブロッコリー 5房



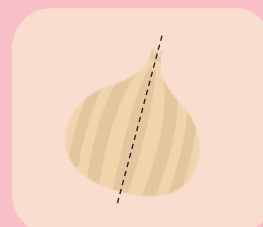
ミニトマト 10個



にんじん 1/2本



ほうれんそう 3株



たまねぎ 1/2個

野菜のちよい足しでプラス100g！

毎日の食事に野菜をちょっと足すだけで、プラス100gできます



レンジでチン！



ラーメンにもやしを
1つかみくらい

+60g



ウインナー炒めに
キャベツを中1枚

+40g



スープやみそ汁に
野菜を増やす

+30g



付け合わせに
トマトを半分

+70g

なぜ プラス100g なの？

宮城県の20～40歳代の野菜摂取量は、
目標1日350gに対して約100g不足しています。

1日の
野菜摂取目標量
350gの野菜

1食120gの
めやす



×3食

生で両手山盛り1杯分



便秘予防・改善

お腹の調子を整えてくれます

病気予防

体の調子を整えてくれます

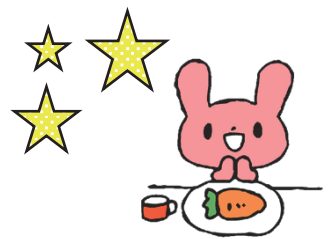
肥満予防

カロリーが低く、太りにくい食材です

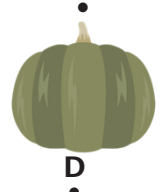
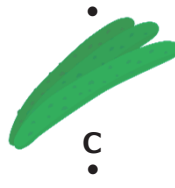
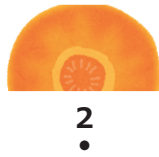
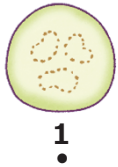
★大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ★ 食卓は野菜プラス100g 塩マイナス3g

【作成】大崎栄養士会・栗原栄養士会・宮城県大崎保健所

クイズにちょうせん



☆やさいの「きりくち・え・はな」をせんでつないでみよう！

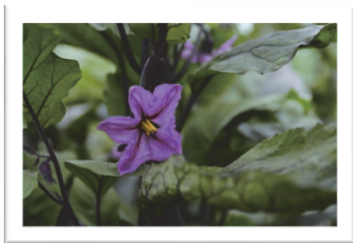


あ

い

う

え



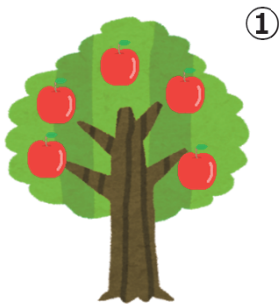
☆「しゅん」のきせつに口をつけてみよう



「しゅん」とは、そのたべものがいちばん
おいしいきせつのことだよ！



☆まちがいさがし 2つのえの、ちがっているところをみつけよう！



☆クイズのこたえ☆

<やさいのしゅんのきせつ>
 1 → B → あ
 2 → A → い
 3 → D → え
 4 → C → う
 <まちがいさがし>
 ①みぎのきには、かおのついたりんごが
 1こある
 ②ひたひたのえのやさいが「ちから」
 (だいこん、かぶ)