

# 野菜をたっぷり食べる秘訣！



この量で  
350g以上

**Q.**  
1日に食べたい  
野菜の目標量は  
なぜ350g？

**A.**  
成人が健康な身体をつくるために  
必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を  
とるための目標量です<sup>1)</sup>

1) 厚生労働省「21世紀における国民健康づくり運動<健康日本21>」

## 野菜料理は毎日5皿をめざそう

1皿 約70g分の野菜料理 (例)

ミニサラダ



野菜炒め物



1/2量

かぼちゃの煮物



2~3個

胡瓜の酢の物



冷やしトマト



～番外編～  
おやつに  
トマトジュース  
(食塩無添加)

振り返り



昨日食べた野菜料理の数は？

( )皿

※5皿以下の場合は追加できそうな  
野菜料理を考えてみよう！

動画でも  
解説しています



## ▶ トマトは煮ても生でもおいしく楽しもう！

南米出身のトマトは寒いと成長が止まるため、青みがあるトマトは熟してから冷蔵庫へ！  
長期保管には、冷凍することで栄養素の損失を防ぎます。保存や調理法によって得られる  
栄養素が異なるので、自然と調理や食べ方のバリエーションも広がります。

保管方法

少し青みがある場合は常温で熟してから冷蔵  
長期保管の場合には冷凍も可能 (加熱調理向き)

栄養素

抗酸化作用のあるリコピンの吸収率アップには加熱  
ビタミンCは熱に弱いので生がおすすめ！



※治療等で医師の指示や管理栄養士から指導を受けている場合はそちらに従ってください

一般財団法人 明治安田健康開発財団  
健康増進支援センター