

# 野菜をもっと食べよう。



20~39歳は摂取不足

**要注意!!**

年代別野菜の摂取量(群馬県)



## 1日5皿を目標に! 野菜70gの料理例



ブロッコリーのサラダ



サラダ



焼きなす



野菜炒め



具たくさん野菜スープ



具たくさんみそ汁



ごま和え



青菜のお浸し



かぼちゃの煮物



きんぴらごぼう



枝豆塩ゆで

**だけど  
気をつけよう**

- ・漬け物は控えめに、味付けはうす味に。
- ・調味料(マヨネーズ・ドレッシングなど)の使いすぎに注意。

群馬県

協力：(公社)群馬県栄養士会

# 野菜を上手に食べるコツ

- ① 茹でたり、煮たり、炒めたり加熱して食べる
- ② 野菜たっぷりの汁物をつくる
- ③ 焼肉や焼魚の下にたっぷりの蒸し野菜を敷く
- ④ 野菜を使った常備菜(きんぴら、切り干し大根の煮物など)を作っておく
- ⑤ まとめ茹で、まとめ蒸しした野菜を利用する
- ⑥ 忙しい時は、コンビニやスーパーマーケットのカット野菜を利用する













群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」

**野菜は不足しがちです。野菜の多い料理を積極的に食べましょう。**

野菜は低エネルギーで、しかも、ビタミン・ミネラル(カルシウム、カリウム、鉄分など)・食物繊維が豊富です。ビタミンB<sub>2</sub>・C・Eは血管の老化を防ぎ、食物繊維は便秘を予防しコレステロールの吸収を抑えて排泄を促したり、食後の急激な血糖値の上昇を防いだりします。

## 野菜県ぐんま生産量全国5位以内の野菜

 <p><b>1位</b> キャベツ</p>	 <p><b>2位</b> きゅうり</p>	 <p><b>3位</b> なす</p>
 <p><b>3位</b> ちんげんさい</p>	 <p><b>3位</b> ほうれんそう</p>	 <p><b>3位</b> レタス</p>
 <p><b>4位</b> はくさい</p>	 <p><b>4位</b> えだまめ</p>	 <p><b>4位</b> にら</p>
		 <p><b>5位</b> ねぎ</p>