

# 『寝たきりゼロ』を目指して

## 生活習慣病が気になる人の食事ポイント

管理栄養士：塚田美奈子

1日に**野菜**を**350g以上**緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合を目指しましょう！

### 野菜は栄養素が豊富で低エネルギー

野菜には、動脈硬化の予防に役立つビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富です。エネルギーが低めなので、肥満が気になる方も、満足感のある食事を楽しむことができます。サラダやお浸し、煮物などを1食に1品以上加え、特に肉や油を多く使った料理の時は、野菜を多めに摂るようにしましょう。

1食の野菜目安量 120g 位…生野菜なら両手にいっぱい、加熱野菜なら片手にのる量



1食の野菜目安量 120g

### 主食

炊き込みご飯や麺類の具材として野菜を加えることで、主食の食べすぎも防げます



### 野菜をたくさん食べるためのポイント

献立を工夫して多くの野菜を加えましょう

食事の基本は主食・主菜・副菜をバランスよく食べること。それぞれのメニューに野菜を加える工夫をすれば、エネルギーも抑えることができます。

### 主菜

野菜を肉で巻いたり、みじん切りにしてハンバーグやオムレツに加えて、野菜でボリュームアップ。付け合せにもたっぷりの野菜を！



### 副菜

毎食、1品は野菜のおかずを。具たくさんの汁物をつけるのも良いでしょう

