



今日のプラス1皿は「野菜」に決定！

どのくらい野菜を食べるといいの？

成人1日当たりの目標量は**350g**です。広島市民の平均摂取量は約250gで、あと**100g程度**(トマト半分程度)が必要です。

350g

[1日の目標量]

約250g

[平均摂取量]
(広島市)



野菜料理
5皿分

(1皿 = 70g)

生野菜 両手
3杯分

1日350gが目標！



手軽に野菜をプラスするには？

レベル1 手軽に食べられるものから！

朝

そのまま
サラダに



昼



夜

野菜惣菜の活用



冷凍野菜を
プラス



いつもの麺に野菜をプラス



具だくさんの汁物

レベル2 ササっと調理！

野菜スープにする

野菜を炒める ▶ 水、スープの素を加え、
野菜に火を通す



電子レンジを活用

乱切りにした野菜 ▶ 水を少し振りかけ、
ラップをしてレンジで
加熱する

