

夏

栄養だより

vol.35

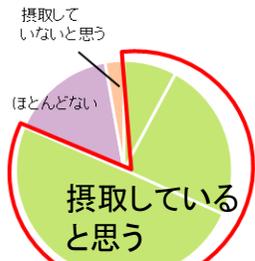
◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2019年 7月)



テーマ:野菜を食べよう

野菜食べているつもりになっていませんか？

野菜をとっている感覚



2015年 野菜の摂取方法に関する意識調査 (カゴメ(株)調べ n=1200)

世代別野菜摂取量

目標350g達成している世代がない！



350gの野菜は、このくらい！

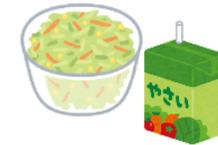
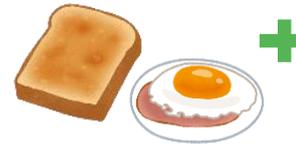


(例)
 キャベツ2.5枚
 トマト半分
 ほうれん草(小)1輪
 ナス半分
 きゅうり半分
 人参1/4切れ

野菜料理は、1日5皿以上食べよう

朝食(例)

忙しい朝は手軽にプラスできる方法を！



サラダや野菜ジュースをプラス

昼食(例①)

麺類は、具沢山のものを。



ラーメン



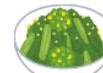
野菜
ラーメン

(例②)

コンビニ食は、サラダや和惣菜をプラスして。



夕食(例)



汁物は、具沢山にして野菜をたっぷり。

小鉢を追加

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

