



家族みんなで野菜を食べよう 野菜 プラス100g

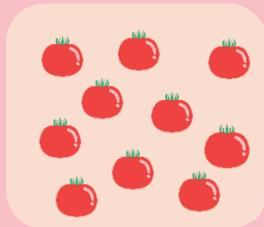
体にいい！と分かっていても、不足しがちなのが野菜ですね
ちょっとした工夫で、簡単に1日「野菜プラス100g」できます



野菜100g ってどのくらい？ 100gのめやすを覚えましょう



ブロッコリー 5房



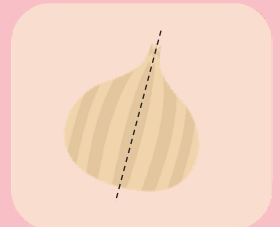
ミニトマト 10個



にんじん 1/2本



ほうれんそう 3株



たまねぎ 1/2個

野菜のちよい足しでプラス100g！

毎日の食事に野菜をちょっと足すだけで、プラス100g できます



ラーメンにもやしを
1つかみくらい

+60g



ウインナー炒めに
キャベツを中1枚

+40g



スープやみそ汁に
野菜を増やす

+30g



付け合わせに
トマトを半分

+70g

なぜ プラス100g なの？

宮城県の20～40歳代の野菜摂取量は、
目標1日350gに対して約100g不足しています。

1日の
野菜摂取目標量
350gの野菜

1食120gの
めやす



×3食

生で両手山盛り1杯分

野菜を食べると、 いいことあるよ！



便秘予防・改善

お腹の調子を整えてくれます

病気予防

体の調子を整えてくれます

肥満予防

カロリーが低く、太りにくい食材です

★大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ★ 食卓は野菜プラス100g 塩マイナス3g

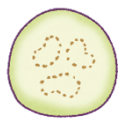
【作成】大崎栄養士会・栗原栄養士会・宮城県大崎保健所



クイズにちょうせん



☆やさいの「きりくち・え・はな」をせんでつないでみよう！



1.



2.



3.



4.



A.



B.



C.



D.

あ

い

う

え



☆「しゅん」のきせつに○をつけてみよう



「しゅん」とは、そのたべものがいちばん
おいしいきせつのことだよ！



はる・なつ・あき・ふゆ



はる・なつ・あき・ふゆ



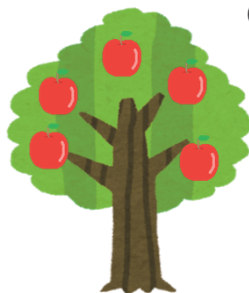
はる・なつ・あき・ふゆ



はる・なつ・あき・ふゆ

☆まちがいさがし 2つのえの、ちがっているところをみつけよう！

①



②



☆クイズのこたえ☆

①まちがいさがし
①みぎのきには、かおのついたりんごが
1こある
②ひだりうえのやさいが「ちかう
(だいこんと、かぶ)」

<やさいのしゅんのきせつ>
ひだりからしゅんばんに、はる・ふゆ・あき・なつ

<やさいの はな・え・きりくちのくみあわせ>
1 → B → あ
2 → A → い
3 → D → え
4 → C → う