

野菜、足りてる？

毎日健康！

# ベジタベル大作戦

野菜=ベジタブル  
&  
食べる  
↓  
「ベジタベル」



どれくらいの野菜が入っていると思いますか？



牛丼(並)

実は…

これだけしか野菜が入っていないんです！



たったの14g…

=



ミニトマト1個分しか入っていません。

1日に必要な野菜は **350g**

日本では、健康に生活をするために1日に野菜を350g食べることが目標とされています。\*



生野菜だと  
これくらいで  
350g



1食分(120g)を  
サラダにすると  
このくらい

\*厚生労働省「健康日本21(第2次)」より

コンビニ&スーパーを活用！ ここに注目👁



よく見てみると、1日に必要な野菜の1/2や1/3の量を食べることができるという表示があります。  
商品を買う際に見つけてみましょう！

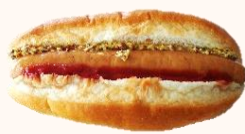
# 野菜をパクパク食べるため、コンビニで 「ちょっとプラス」 & 「ちょっとアレンジ」

## ○ちょっとプラス○

これだけでは野菜不足



チャーハン



ホットドッグ

ちょっと  
野菜を

プラス  
+



袋入りサラダ



野菜スティック

袋のカット野菜ならパックに入っているサラダより150円程安く買うことができます。

★1日の約1/3の野菜

野菜スティックなら手軽にパクパクと食べられます。

★1日の約1/3の野菜

## ○ちょっとアレンジ○

アレンジ①



&



ご飯の上に盛り付けて…



野菜がとれる  
簡単丼ぶり

★1日の約1/3  
の野菜

アレンジ②



&



3分待つ間にもやしをチンして…



野菜たっぷり  
ラーメン

★1日の約1/2  
の野菜

半分をお皿に移してラップをかけ、電子レンジ600wで2分30秒加熱

## 【野菜ジュースの利用】

現在、様々な野菜ジュースが販売されています。

手軽に利用することができるが、加工する際に野菜に入っている栄養素が減ってしまうので、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。

外食や時間がない時に利用するとよいでしょう。

