

## 心と体に栄養を与える「野菜の力」

POINT

### 野菜を意識して食べて

ココロ

心にも“ビタミン”を補給しよう

カラダ

栄養バランスを整えよう

健康な体への第一歩は、野菜を摂ること。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の機能を整えたり、病気に対する抵抗力を養う栄養素が豊富に含まれています。また、ビタミンCは、心身を安定させる効果があります。「野菜の力」で、心も体も元気になりましょう。

### 野菜を効率的にとる4つの習慣

#### ① カサを減らして、量を食べる

野菜は加熱することで、“カサ”が減り、生野菜より食べやすくなります。温野菜にする、鍋物に入れるなど工夫して、1日350g以上(野菜料理の小鉢なら5皿以上) とるのが理想的。



#### ② 具沢山スープを作る

野菜で具沢山の味噌汁やスープを作りましょう。もちろん、野菜の栄養分がたっぷり溶け込んだスープも残すことなく取り込んで!



#### ③ 外食が続くときは意識して野菜をとる

野菜の小鉢がセットになった定食や、野菜たっぷりのスープなど、野菜を意識してメニューを選びます。コンビニでは、サラダや野菜ジュースを一緒に買いましょう。



#### ④ 手軽な食材を利用する

野菜を買い忘れたとき、調理の時間がないときには、冷凍の野菜や缶詰が便利です。これらは、旬の時期に収穫、加工されているため栄養成分も生のものと遜色はありません。

