

もっと手軽に！

ワンプラス

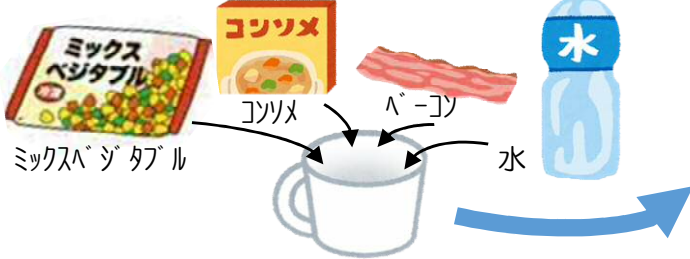
食べよう！野菜あと1皿



朝

冷凍野菜で簡単野菜料理

●マグカップで野菜スープ



カップに上の材料を入れて電子レンジで加熱して、簡単ほかほかスープのできあがり。

加熱時間の目安
野菜スープ：3分
温野菜：5分



電子レンジ

●温野菜



冷凍野菜
(ブロッコリー、人参、かぼちゃなど)

好みの冷凍野菜を電子レンジで加熱して簡単温野菜のできあがり。

昼

外食・中食 ※1 ここがポイント！

●外食



牛丼

ほうれん草のお浸し

変更



定食

丼ものではなくて、定食にする。またはおひたしやサラダなどの野菜料理を追加するなどの工夫を。

●中食 ※1



おにぎり2個

プラス



具沢山スープ



親子丼

プラス



野菜サラダ

コンビニランチにも野菜料理を追加しよう。

夕

カット野菜で手軽に調理

野菜を切る手間なし♪買った野菜を使いきれない人にもおすすめ。サラダ用や野菜炒め用、ごぼうのせん切り、豚汁の具用など…色々な種類があります。



※1 惣菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を職場や自宅などで食べることに注意

こんな工夫も！

干して・冷凍して！いつでも使える野菜をご家庭に

使いやすい
大きさに切って



保存期間：1ヶ月
(目安)

干してみよう！



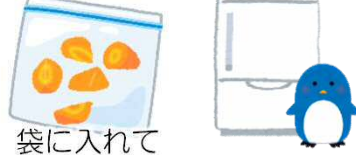
日当たりや
風通しのよい場所で

水分の少ない野菜がおすすめ



干し時間は半日～1日が目安。
袋やタッパーに密封して保存しよう。

冷凍しよう！



袋に入れて

加熱して冷凍



生で冷凍



乾物を使ってみよう

意外と簡単！
ぜひチャレンジ★

ひじき・切り干し大根などはお湯で簡単に戻すことができます

好みにさらに追加



乾燥ひじき 切り干し大根

5分

お湯

干しいたけなどは戻すのに時間がかかります



干し椎茸

水

朝水につけて冷蔵庫で保存し、夕食の準備にどうぞ！

プラス

めんつゆ



ポン酢

鍋や
電子レンジで



油揚げ ツナ缶



ひじきの煮物



切り干し大根の
煮物



干し椎茸の煮物

野菜ジュースや青汁の活用

野菜ジュースや青汁の選び方・注意点

- ①野菜料理の代わりにするなら果物が入っていない野菜100%のものを選ぶ。
- ②野菜ジュースを飲む事と野菜を食べる事では摂れる栄養が違います。補助的に活用しよう。

※2 食物繊維は1日に20g摂ることが目標です。
参考：日本人の食事摂取基準(2015年版)

野菜100%ジュースの栄養成分表示



野菜ジュースには
食物繊維※2が少ない👀👀?

野菜350gをジュース1本でとると食物繊維は2g程度の摂取ですが、実際に野菜で食べると食物繊維を8g程度摂ることができます。