

いつもの食事にもう1皿!

今日から始める プラス70gのベジライフ

毎日の野菜不足、気になっていませんか？

生活習慣病予防に欠かすことのできない野菜。わかっていてもついつい不足しがちに…。しかし、忙しい日々の中でも、ちょっとした工夫次第で無理なく野菜は補うことができます。まずはいつもの食事に、手軽な「1日プラス1皿」の野菜習慣を取り入れてみませんか？今日からすぐに実践できる、簡単でストレスのないコツをお伝えします。

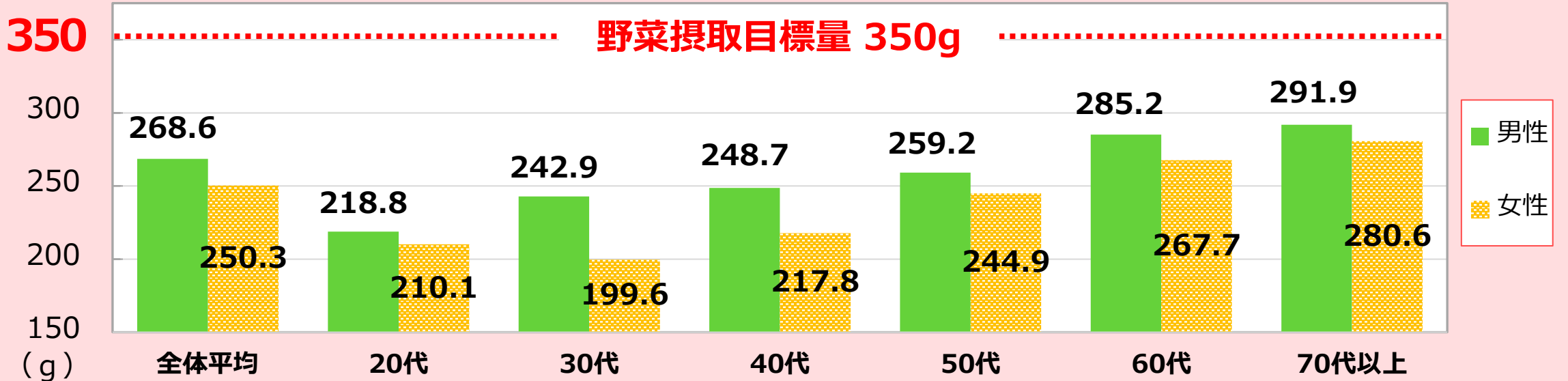
若い人ほど野菜が不足しています

日本人(20歳以上)の1日の野菜摂取目標量は350g。

しかしその目標量に対し、どの年代でも目標に達していないのが現状です。特に、高齢層に比べ若年層における野菜不足が深刻です。

岩手県においても野菜摂取量は年々減少傾向で、男性261g、女性252g(※1)となっており、毎日の食事で意識的に野菜を取り入れる必要があります。

1日野菜平均摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值) (※1)



※1) 厚生労働省：国民健康・栄養調査（令和6年）より

まずはいつもの食事にプラス70gから始めよう

野菜の約70g目安量



料理の約70g目安量



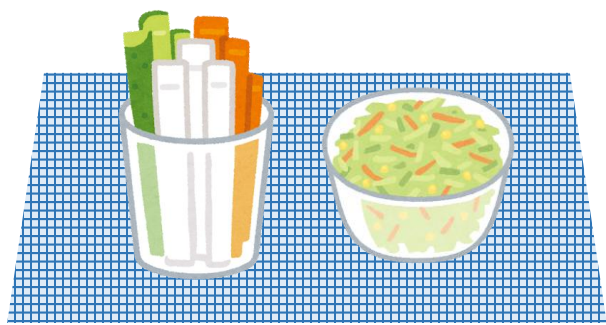
簡単・時短・無駄なく！手軽に野菜を食べるコツ

毎日のごはんは、美味しく、体に優しく、そして何より楽に続けられるのが理想的。野菜をプラスするコツや工夫を知るだけで、毎日の食卓はもっと手軽に、もっと豊かになります。自分にぴったりの方法から、ベジライフをスタートさせましょう！

Level

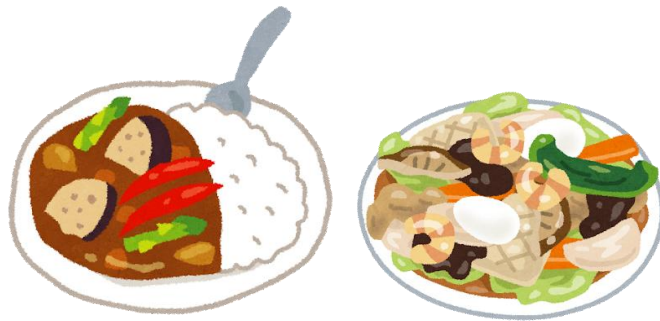
1 準備ゼロで簡単に！市販品&外食・中食をフル活用！

サラダセットや野菜惣菜をいつもの食事にプラス



コンビニやスーパーは野菜の宝庫！主食も野菜入りを選ぼう！

野菜が主役のメイン料理をチョイス！



外食の際は野菜が不足しがちに…タンメン、八宝菜など、野菜がたっぷり入った料理を選ぼう！

もいおか元気サポート店で野菜たっぷりメニューを

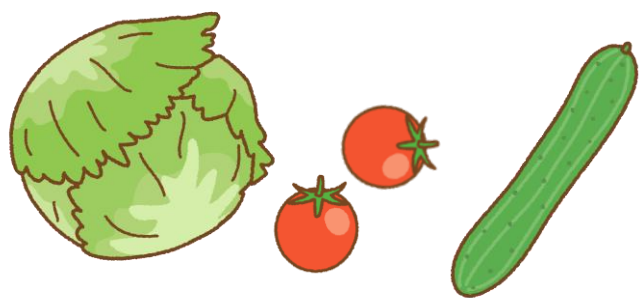


健康に配慮したメニューやサービスを提供しているお店で野菜たっぷりメニューを♪

Level

2 ささっと調理で時短！ひと工夫で野菜をプラス！

洗うだけ・ちぎるだけの生野菜を選ぶ



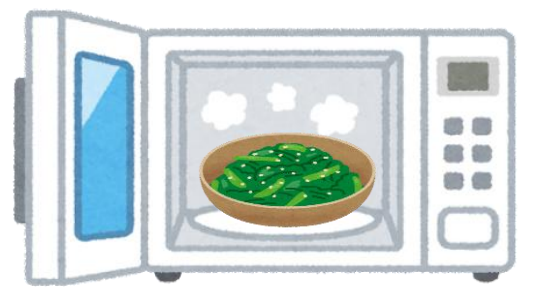
調理工程のいらぬ野菜なら、疲れた日でも簡単に野菜プラス

乾物・冷凍野菜やトマト缶をストック



食べたいときに食べたい分だけ使用することができます。

野菜を加熱し「かさ」を減らす



生のままでとかさばる野菜も、加熱することでたくさん食べることができます。

Level

3 無駄なく節約！賢く野菜を使い切り！

カレーやスープ汁物に野菜をプラス



冷蔵庫の余った野菜や乾燥野菜を入れて具だくさんに♪

日持ちする野菜をストックする



根菜類は日持ちするものが多いため野菜が足りないときにサッとプラスできます！

野菜をまとめて買いしダイレクトフリージング



生野菜をそのまま切って冷凍保存するダイレクトフリージング。下準備&調理時間の節約にも！