

野菜しっかり・野菜たっぷり

野菜で健康生活

1日に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維をとるためにも野菜を食べよう。



不足している長崎県民の野菜摂取量

1日にとりたい野菜の量は350g。長崎県民の状況は約254g。
一番多く食べている県は平均寿命全国一の長野県で一人平均350gを超えています。
(平成23年長崎県健康・栄養調査、平成24年度国民健康・栄養調査結果より)



きゅうりの粒マスタード炒め



パンプキンサラダ



トマトのチーズ焼き



ころころ根菜きんぴら



水菜のお手軽サラダ



ポトフ



もやしとオクラの
ポン酢和え



ほうれん草の
ごま和え



いんげんの味噌炒め



飛鳥汁

(野菜のおかず例)

1日5皿の野菜料理を食べよう

野菜料理1人前(皿) = 約70gとして、1日5皿で350gの野菜を摂ることができます
毎食1~2皿の野菜料理を心がけましょう

野菜のおかずは
1日5皿が目標だよ



食育キャラクター：びわ太郎

食事は主食・主菜・副菜をそろえて



詳しいレシピは [長崎県野菜のチカラ](#) [検索](#)