

お食事マニュアル

野菜編

体に優しい野菜の食べ方

クイズ

1日に必要な野菜の量は、
次の3つのうちどれでしょう？

(答えは最終ページ)

① 生野菜片手1杯



② 生野菜両手1杯



③ 生野菜両手3杯



食事のポイント



ここが
ポイント

1回の食事で野菜をまとめて食べるよりも、
3食同じ量に分けて食べることが理想です。

朝食



昼食



夕食



ここが
ポイント

野菜を食事のはじめに食べることで、
血糖値の上がりかたがゆるやかになります。

はじめに野菜



最後にご飯



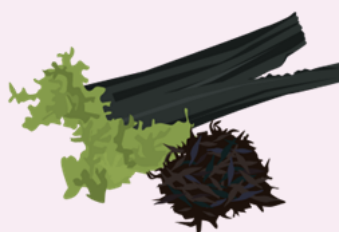
ここが
ポイント

野菜以外では、きのこ、海藻、こんにゃくでも
同じ効果を期待できます。

きのこ



海藻



こんにゃく



食事のポイント



手間のかからないカット野菜もおすすすめです。
1袋が1食分の目安になります。

カット野菜



野菜ジュースは食物繊維が抜け落ちていることが多いこと、果汁入りのジュースは血糖値が上がりやすいことから、注意が必要です。

野菜ジュース



果汁入りジュース



クイズの答え

正解

③ 生野菜両手3杯



解説

野菜は1日350g以上摂ることが必要とされています。生野菜を両手1杯にのせるとおよそ120gになりますので、1日3食とも両手1杯分の生野菜を摂ると、1日の必要量とすることができます。

緑黄色野菜と淡色野菜の摂取量の目安

緑黄色野菜

淡色野菜

1 : 2

約120g

約240g

野菜は、色の濃さによって緑黄色野菜と淡色野菜の2種類に分かれます。摂る目安は1：2の割合ですので、緑黄色野菜およそ120g、淡色野菜およそ240gになります。

野菜の量を知ろう

～野菜50gの目安量～

緑黄色野菜

野菜名	目安量
ほうれん草	1.5～2株
トマト	1/4個
ピーマン	1.5個
ブロッコリー	小房 3個
にんじん	1/3本
ねぎ(青色)	20cm 2本

淡色野菜

野菜名	目安量
きゅうり	1/2本
キャベツ	1/16カット
レタス	1/4個
もやし	1/4袋
ごぼう	中 1/4本
大根	2～3cm幅 1個
たまねぎ	1/4個
ねぎ(白色)	30cm 1本