

「^{プラス} 外食や中食のときに、野菜が不足しがちな方 + 副菜 でバランスアップ食事術」

※中食…家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事

1日に食べたい副菜の量って？

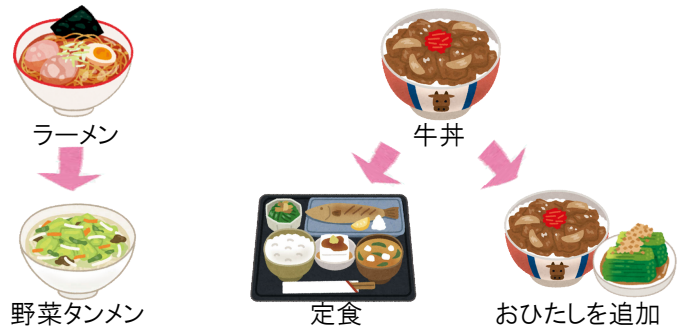
野菜、きのこ、海藻類を主材料にした料理を副菜といいます。
食べたい量は小鉢約5つつ分。1食に最低1～2品を食べると、栄養バランスが整いやすくなります。



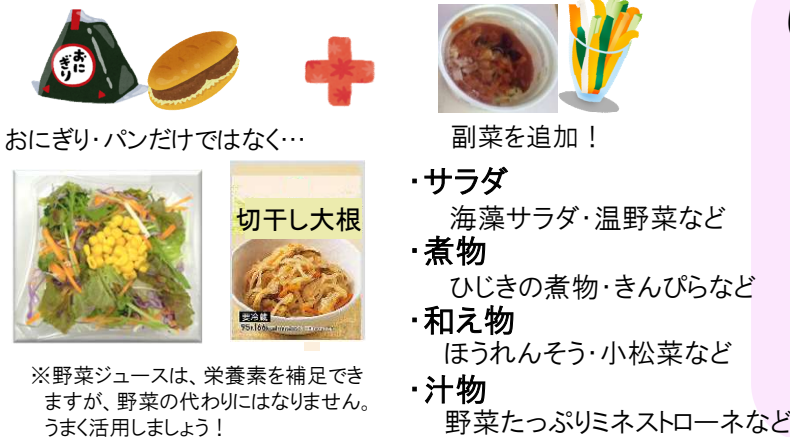
場面別食べ方ポイント

● 社食・レストランの場合

定食や具沢山の料理を選びましょう。
丼ものや麺類などを食べたいときは、**副菜**を追加します。



● コンビニ・スーパーの場合



※野菜ジュースは、栄養素を補足できますが、野菜の代わりにはなりません。うまく活用しましょう！

いつものカップ麺でも、手軽に+野菜



● 家庭の場合

そのままOK

- ・ トマト
- ・ キュウリ
- ・ カット野菜 (千切りキャベツなど)
- ・ ベビーリーフ

冷凍野菜

- ・ ブロッコリー
- ・ かぼちゃ
- ・ ほうれんそう
- ・ ミックスベジタブル

便利な野菜

- ・ もやし
- ・ 野菜炒めミックス

便利な野菜の調理例

