

野菜を上手にとる方法は？

「さかえの野菜
めしあがれ！」

①具だくさんの汁物や鍋物の活用



②常備菜の活用

(煮物・ピクルス・野菜スープなど)



③電子レンジの活用

(下ゆで・蒸し料理など
手間が省ける)



④生でも食べられる野菜の活用

(トマト・きゅうりなど)



⑤切らずに使える野菜の活用

(もやし・切り干し大根
・カット野菜・冷凍野菜など)



⑥総菜の活用

(時間がないときや、
テイクアウト弁当に
プラスする)



⑦外食の活用

野菜の多いメニューの選択や野菜料理を1品つける
「よこはま健康応援団」の野菜たっぷりメニューを活用する
(例) ラーメン → 五目ラーメン カレーライス+野菜サラダ

⑧100%野菜ジュース

(食物繊維が少ないものも
あるので栄養成分表示を参考に)



よこはま健康応援団

検索

いろいろな調理法でおいしく

調理法	生で食べる	茹でる・煮る・蒸す・焼く・炒める	揚げる
特徴	料理の手間がかからず 手軽に食べられる。 	加熱するので、 カサが減って食べやすい。 	天ぷらなどは衣の分 カサが増える。 油のとり過ぎに注意！ 適量心がけて。 
野菜の種類	レタス・トマト・ きゅうりなど 食材の種類に限られる。	ほうれん草などの青菜、 ごぼう・人参・大根などの根菜類、 なす・いんげんなど 様々な種類が食べられる。	玉ねぎ・人参・ なす・レンコンなどは 揚げてもおいしい。

※ビタミンA(カロテン)などの脂溶性ビタミンは油に溶けやすいので、炒めものなどでとると吸収率が上がります。

加熱後のカサの変化

