

食生活を改善するヒント その1

① 緑黄色野菜を含む野菜を多くとる

野菜を食べやすくする工夫として、ゆでたり、蒸したり、電子レンジでかさを減らす方法があります。「冷凍野菜」や「カット野菜」を上手に利用し、あともう一皿、野菜を食べましょう。



② 食事は主食・主菜・副菜をそろえる

麺類や丼物の単品メニューは炭水化物が多いため、サラダや野菜の煮物をプラスするか、定食メニューへチェンジするようにしましょう。



主食



パン



ごはん



麺



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜の具たくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの