

野菜モリモリ・からだスッキリ

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



1日350gとりましょう。

- 野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫。
体の調子を整え、便秘を防ぎます。

たとえばこんな組み合わせ 1日350gの野菜を使ったとり方の例です。野菜料理を毎食2皿とりましょう。

朝食

みそ汁…1杯

大根 えのき茸
人参 ねぎ



50g



ほうれん草の

おひたし

ほうれん草



70g



昼食

サラダ…1皿

キュウリ キャベツ
レタス トマト



60g



金平ごぼう

…小皿1杯

ごぼう



40g



夕食

五目煮

…小鉢1杯

れんこん ごぼう
人参 きぬさや
しいたけ



70g



酢物…小皿1杯

きゅうり



60g