

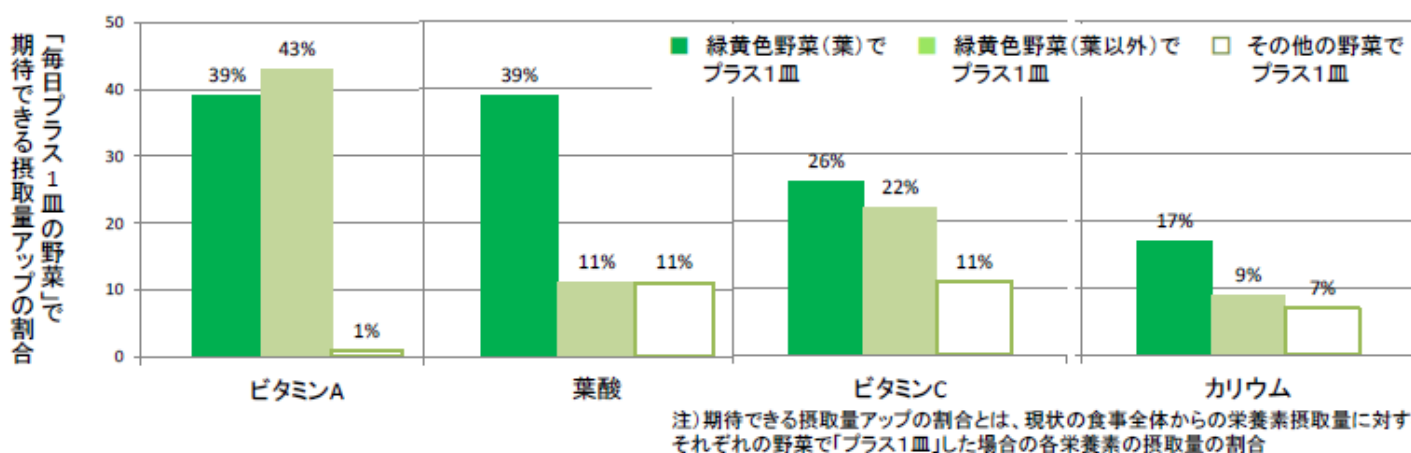
どんな野菜をプラスする？

より多く栄養素を摂るためには「**緑黄色の葉野菜**」がおすすめ！

(※あくまで、研究機関の分析結果を基にした「提案の一つ」です。)

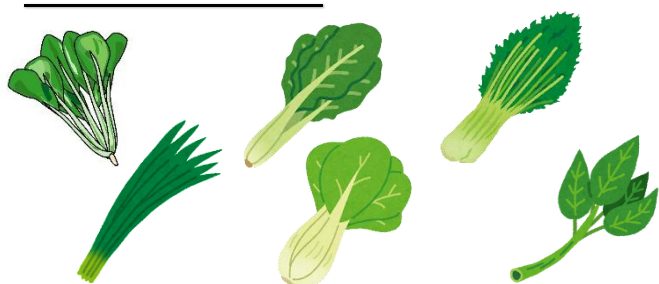
以下のグラフは、国立栄養研究所が、どのような種類の野菜をプラス1皿したら、栄養素がどの程度の摂取量アップが図れるかをシミュレーションしたものです。

その結果、緑黄色の葉野菜でプラス1皿した場合、ビタミンAと葉酸は39%、ビタミンCは26%、カリウムは17%の摂取量がアップできることがわかりました。



(出典：第3次函館市食育推進計画)

緑黄色の葉野菜



ほうれん草、ニラ、小松菜、チンゲン菜、水菜、空心菜 など

こんな料理に使えます



・定番のお浸し



・和え物には、ごまやマヨネーズを使うと青臭さが軽減されて食べやすい！



・炒め物にも！ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。

今回は緑黄色の葉野菜を取り上げましたが、野菜は色々な種類を取り入れて「毎日3食とも食べること」が理想です。野菜不足の人はまず「プラス1皿」を心がけましょう！



←食生活や食育に関する情報はこちら
(はこだて市民健幸大学 はこだて健康ナビにリンク)