

「^{プラス} 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。

朝



例) サラダ

昼



付け合わせ野菜
(キャベツ・トマト・ブロッコリー)
ひじきの煮物

夜



青菜のおひたし
具沢山の味噌汁



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



おにぎり・パンだけではなく…



※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！



副菜を追加！

- ・サラダ
海藻サラダ・温野菜など
- ・煮物
ひじきの煮物・きんぴらなど
- ・和え物
ほうれんそう・小松菜など
- ・汁物
野菜たっぷりミネストローネなど

いつものカップ麺でも、手軽に+野菜



味付け不要！
野菜ラーメン完成

● 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

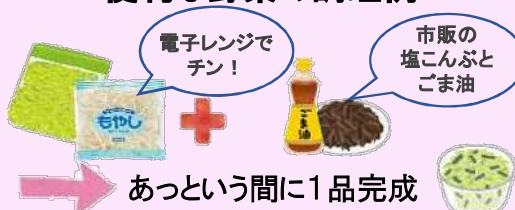
冷凍野菜

- ・ 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



あっという間に1品完成