

# 野菜を「しっかり」とれていますか？ 野菜量チェックシート



「副菜」に分類される野菜、きのこ、海藻等の料理は、  
ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれ、  
全体のエネルギー量を抑えながら満腹になるので食べ過ぎを防げます。  
また、副菜以外の料理(主食・主菜)からも野菜等をとることができます。  
ご自身が野菜等をどれくらい食べているかチェックしてみましょう。

**1** 日に食べている「副菜」に○をつけてください。  
(副菜の料理例は以下のとおり) ○の数を数え、2に進んでください。

昨日もしくは普段の様子で  
お答えください

## 副菜(副菜=野菜、きのこ、海藻等の料理)



**2** 日に食べている「野菜が多い主食」「野菜が多い主菜」に○をつけてください。  
(料理例は以下のとおり) ○の数を数え、3に進んでください。

## 野菜が多い主食

(主食=ごはん、パン、麺類等の料理)

### 麺類



### お好み焼き



### 丼など



## 野菜が多い主菜

(主菜=魚介類、肉、卵、大豆、大豆製品等の料理)

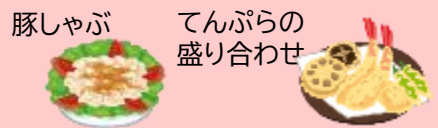
### 炒め物



### 煮物



### その他



**3** 1と2でどのくらい○がつけましたか？  
○の数で野菜等が足りているかどうかわかります。

5個以上	野菜を意識してとれています！これからも継続していきましょう。
3~4個	あと一息！1日あたりあと1~2皿野菜をとることを心がけましょう。
1~2個	もう少し頑張りましょう。メニュー選びで野菜が入っているか確認することから始めてみましょう。
0個	かなり野菜が不足しているようです。手軽な野菜ジュースから始めてみましょう。

## 野菜を気軽にとるためのヒント

野菜がとれない時の補足として、  
野菜ジュースもおすすです。  
(※果物入りの野菜ジュースには糖質が多く含まれているので、野菜100%のものを選ぶとよいですね。表示内容を確認して上手に活用しましょう。)

