

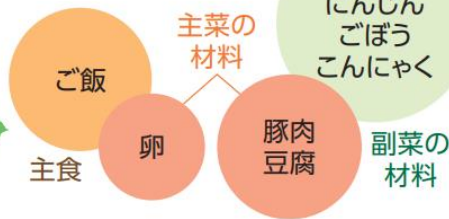


「1日30品目食べましょう」と聞いたことがありますが、
そんなにいろいろ食べられません。

A 「30品目」という数字にこだわる必要はありません。
色々な食材を食べることの目安として考えましょう。

一日に必要な栄養素量を摂取するには、色々な食材を食べる必要があります。
主食・主菜・副菜を組み合わせることが、そのポイントです。
料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、
具だくさんの汁ものなど、アイデア次第で手軽に実践できます。

卵かけご飯+具だくさん豚汁



合計
8
品目!



「野菜を1日350g、1日5~6皿食べましょう」と言われますが、
どんな種類の野菜を食べればよいのですか？

A 野菜の「色」や「食べる部位」に注目！

色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べましょう。
食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせるのも、選び方のポイント。

 <p>淡色野菜の例 玉ねぎ、白菜、ねぎ、 なす、レタスなど</p>	 <p>緑黄色野菜の例 トマト、にんじん、 かぼちゃ、ほうれん草など</p>	
<p>葉を食べる野菜</p>  <p>白菜、ほうれん草、キャベツなど</p>	<p>実を食べる野菜</p>  <p>なす、トマト、かぼちゃなど</p>	<p>根を食べる野菜</p>  <p>ごぼう、だいこん、にんじんなど</p>

参考: 農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活(令和2年5月)」

北陸農政局