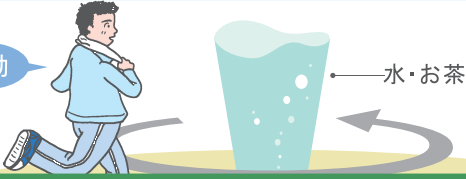


バランスよく食べて、体の調子をサポート **肥満**とさよなら!

# 野菜をモリモリ食べて! **ハッピーライフ!**

運動

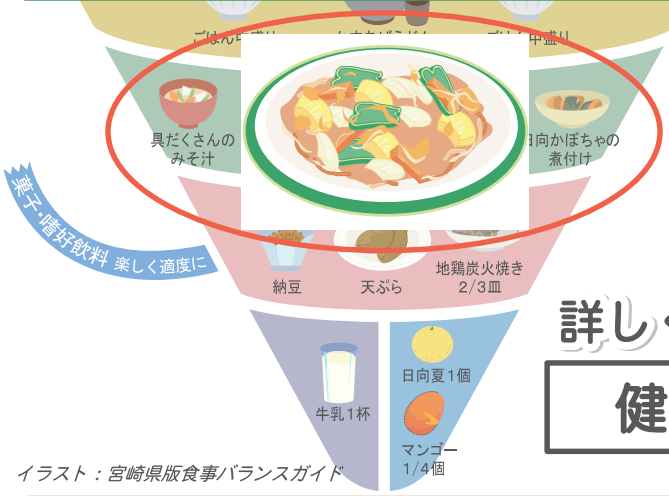


## 野菜

### 野菜料理をあと1皿

今より

プラス100gで  
1日に必要な350gに!



詳しくはホームページ **さあ! クリック**

健康みやざき

検索



イラスト: 宮崎県版食事バランスガイド

## 野菜を食べていきいきはつらつ楽しい生活

- 食物繊維、ビタミン・ミネラルが体の調子を整える♪
- 肥満予防の手助け! 健康で心も体も満足!

## 野菜100gってどのくらい?

(例)

ミニトマト6個

キャベツ1枚と  
ブロッコリー2房



# コンビニやスーパーでの組み合わせは??

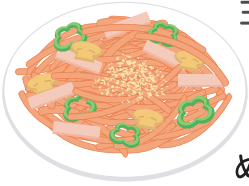
例 1

単品料理は野菜をつけて



野菜サラダ

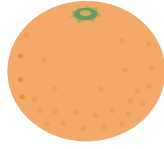
ヨーグルト



めん類

例 2

野菜の煮物を活用



果物



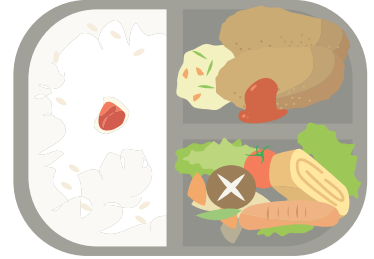
野菜の煮物



おにぎり

例 3

幕の内で野菜を摂ろう

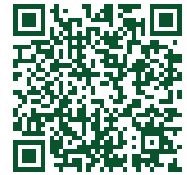


幕の内弁当

外食は  
定食がおすすめ☆



QRコード検索!



レンジで簡単!



食生活改善推進協議会って??

ポン酢和え

調理時間 5分



材料(2人分)

キャベツ2枚(120g)  
ブロッコリー4房(80g)  
ツナ缶1/4(20g)  
ポン酢大さじ1(15cc)

(1人分)  
エネルギー90kcal  
塩分0.8g、食物繊維2.9g

- ①ちぎったキャベツとブロッコリーをレンジ加熱(500W2分30秒)
- ②ツナ缶を入れて、ポン酢で和える

もやしのしそ昆布和え

調理時間 3分



日向管内食生活改善推進協議会レシピより

材料(2人分)

もやし1袋(200g)  
しそ昆布大さじ1(20g)

(1人分)  
エネルギー30kcal、  
塩分0.8g、食物繊維1.8g

- ①もやしをレンジ加熱(600W2分)
- ②水気を切って、しそ昆布と和える