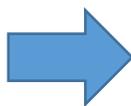


「野菜は1日に350g以上」と聞いたことはありませんか？でも野菜350gがどのくらいなのか、わかりませんね。簡単なチェックをしてみましょう。



### あなたの野菜生活✓チェック！

- 朝食に野菜はない
- インスタント食品をよく食べる
- 外食をよくする
- 付け合わせの野菜は残す
- 昼食は天丼などの単品物が多い
- 野菜は生野菜が多い
- 菓子パンなどが食事になることが多い
- 野菜は…、あまり好きではない



#### ✓の数が0個

まずまずです。これからも野菜の量に気をつけていきましょう。

#### ✓の数が1～3個

自分で思っているより少ないかも。食事を見直して、野菜をとる工夫をしましょう

#### ✓の数が4個以上

全然足りていません  
もっと積極的に野菜を食べましょう

野菜に含まれているビタミン、ミネラルは、少しの量でも、体の働きに大きく関わってきます。

たとえばカリウムは、ナトリウムを体外に排泄し、減塩の助けをしてくれます。ビタミンB群、ビタミンCなどは、体にたまらないので毎回の食事で少しずつとることが理想です。

**まずは、毎食野菜を食べることから意識しましょう！！**

### おかずで 豚しゃぶしゃぶ風

この野菜量で約160g。  
1日の約半分量です。

- 【2人分】
- 白菜 大2枚(200g)
  - 白ネギ 1本(80g)
  - 春菊 1/2袋(80g)
  - 豚薄切り肉 200g  
(しゃぶしゃぶ用など)



- ①お湯を沸かし、野菜をゆでる。
- ②豚薄切り肉をさっとゆでる。
- ③なべ物と同じように、ポン酢などでどうぞ。  
お好みで、豆腐、キノコ類を足してもいいですね。

### 教えて余語先生！

Q.寒いので、外に出たくありません。  
少しは動いた方がいいですか？



A.筋力をつけるのは大変ですが、運動をしないことで筋力が落ちるのは簡単です。せっかく運動を続けていたのに、寒さで中断してしまうのは非常にもったいないことと思います。

スーパーや大型ショッピングモール内を歩くのも、室内で足踏みや健康器具を使うのもちゃんとした運動です。糖尿病・高血圧症・脂質異常症の改善のみならず、健康な体の維持のために是非暖かい環境などで継続できる運動を見つけましょう。