



これから暑い時期になると、脱水予防のために普段からこまめな水分補給が必要です。
水分補給にプラスして、暑い時期に失われがちなビタミン・ミネラルも補給したいところです。
今回の栄養だよりでは、ビタミン・ミネラルがたっぷりとれる野菜のお話をお送りします。

野菜は1日350g以上とりましょう

と言うけれど・・・

350gってどのくらい？何の野菜でも良いの？

まず、1日に3食食べるとして **1食分**は『 $350g \div 3食 = 約120g$ 』です

1食分の野菜は『**自分の両手一杯分**』（生の状態）
そんなにビックリするほど多いわけではないですよ。

1日にとる野菜の **1/3** は**色の濃い野菜**（緑黄色野菜）にしましょう
なるべく偏らずに色々な種類の野菜を食べることをオススメします

ん～料理しないから量でいわれてもよくわからない・・・

では、

『**野菜料理を1日5皿**とるようにする』というのはいかがでしょうか。
1回の食事で1～2皿野菜を使った料理をそろえると達成できます。

大きいお皿（メイン料理並み）なら「2皿」にカウント（野菜炒め等）。
一品料理（丼もの等）も明らかに野菜が多い場合は「1皿」とします。

野菜料理を5皿かぁ☆ それならできそうな気がする！

生野菜で
これくらい。
煮たりゆで
たりすると
片手一杯で
良い。

5

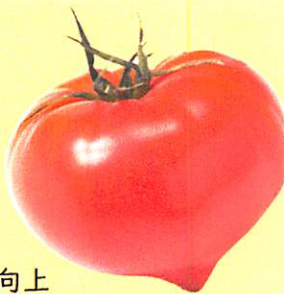
サラダうどん
は「1皿」

毎日の食事で1日5皿！ぜひ実践してみてください😊

今月のピックアップ食材 ～トマト～

【注目成分】 旬：6～8月

- ・リコピン・・・抗酸化作用・美肌効果
- ・カリウム・・・むくみ防止
- ・ビタミンC・・・活性酸素除去・美白効果
- ・β-カロテン・・・目の健康を保つ・免疫力向上



「リコピン」は加熱、「β-カロテン」は油と一緒にとることで体への吸収率がアップします。ビタミンCは水に溶けだすので煮汁まで味わうとOK

お食事相談してみませんか？

管理栄養士があなたのサポートをします
一緒に生活改善に取り組んでみませんか？
相談を希望される方は医師・または院内
スタッフにお声かけください
所要時間：初回 30分（2回以降20分程度）

※「栄養だより」のバックナンバーお渡しできます！お気軽に栄養士まで