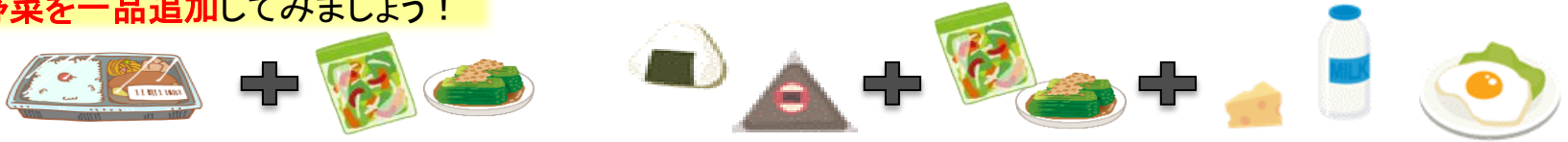




チャレンジしませんか？ 手軽にバランスよく食べる工夫！！

■ 中食（惣菜や弁当などスーパーやコンビニで購入した食事）での工夫

野菜を一品追加してみましょう！



市販のお弁当等は、野菜が不足しがちです。下処理等の手間が気になる方や忙しくて時間がない方などは、カット野菜や市販されている野菜の一品料理などを加えてみませんか。また、おにぎりだけでは、栄養が偏りがちです。野菜や肉・魚・卵・豆腐などの料理を組み合わせ、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。

■ 外食（食堂やレストランなどで食べる食事）での工夫

丼物よりサラダや小鉢のついた**定食**を！



丼・麺などの一品料理には、**野菜料理**の心がけ！



かつ丼や天丼などの丼料理や麺料理は野菜が不足しがちです。サラダやおひたし等を付け加えてみたり、野菜料理が付いている定食を選んでみましょう。

■ 果物を追加して…

果物は、ビタミンの補給に役立ちます。包丁等を使わずに手で皮がむけるものもあるので、忙しくて時間がない方にも手軽でおすすめです。日頃果物を食べる習慣がない方は、取りいれてみましょう。

