～　おとなの健康づくり情報 NO.4　～

おきたま適塩ノート

今日からできるベジアップ　調理のコツ編

加熱してかさを減らす

野菜は加熱するとかさが減り、無理なくたくさん食べられます。**両手いっぱいの野菜も加熱すると片手分ほどに**。調理方法を工夫して、上手に野菜摂取を増やしましょう。



（生野菜120ｇ）　（温野菜120ｇ）



電子レンジを活用すれば、時短で簡単に野菜をプラスできます。
蒸し野菜も手軽に作れ、忙しい毎日の強い味方です。

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

カット野菜や冷凍野菜を活用しよう

下処理の手間が省け、時短で野菜を取り入れることができます。洗ってそのまま食べられるミニトマトやきゅうりを常備しておくのもおすすめです。

常備野菜を作り置きしよう

野菜は「**まとめてゆでる**」「**切る**」などの作り置きがおすすめです。冷蔵庫に常備しておくことで、忙しい日でも手軽に野菜をプラスできます。



野菜は毎食とることを心掛け、**いつもの料理にちょい足し**を。手軽な工夫で野菜摂取量アップにつながります。できることから一つ、始めてみませんか？



山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４ 令和８年11月発行