冬～春 VEGETABLE CHECK CHART

朝食に野菜を、どちらか一つ食べていれば、Yesに進みましょう。

スタート！
ホウレンソウ
コマツナ

No → カブ ダイコン（葉も含む）

No → ブロッコリー シュンギク

Yes → キャベツ タマネギ

Yes → カボチャ ニラ

No → ネギ ピーマン

No → ハクサイ ミズナ

Yes → ゴボウ レタス

No → ニンジン トマト

Yes → 朝食にしっかり野菜を食べる？

No → 一日350g 野菜を食べている？

No → 一日一回は野菜料理を食べている？

Yes → **お見事！**

この調子でいきましょう。いろいろな色の野菜を一日に350g以上食べていると病気に負けない元気な身体になれるといわれています。主食（ご飯・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、牛乳・乳製品等と一緒にバランスよく食べていたら、なお理想的です。

Yes → **もう少し！**

あなたには好きな物と嫌いな物がありますね。でも、どうしても嫌いな物を無理に食べなくても大丈夫。苦手な野菜にはどんな栄養素が入っているのかを考え、それと同じ栄養素をもつあなたの好きな野菜をきちんと食べることが大切です。緑黄色野菜・淡色野菜からそれぞれ1～2種類は必ず食べるようにしましょう。色々な種類を少しずつ朝・昼・晩の食事に取り入れていきましょう。

No → **頑張りましょう！**

意識的に野菜を食べましょう。野菜には体を元気にしてくれるだけではなく、仕事や勉強、運動にもパワーを発揮するいろいろな力があります。野菜の苦味やにおいが嫌いな人は油を上手に使って、お料理すると驚くほど美味しく食べられます。一日に5つ（＝5皿）野菜の入った料理を食べるように努力しましょう。