

# 野菜を上手にとる方法は？



① 具だくさんの汁物や鍋物の活用



② 常備菜の活用

(煮物・ピクルス・野菜スープなど)



③ 電子レンジの活用

(下ゆで・蒸し料理など  
手間が省ける)



④ 生でも食べられる野菜の活用

(トマト・きゅうりなど)



⑤ 切らずに使える野菜の活用

(もやし・切り干し大根  
・カット野菜・冷凍野菜など)



⑥ 総菜の活用

(時間がないときや、  
テイクアウト弁当に  
プラスする)

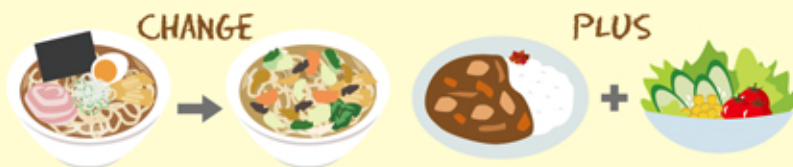


⑦ 外食の活用

野菜の多いメニューの選択や野菜料理を1品つける  
「よこはま健康応援団」の野菜たっぷりメニューを活用する  
(例) ラーメン → 五目ラーメン カレーライス+野菜サラダ

⑧ 100%野菜ジュース




(食物繊維が少ないもの  
あるので栄養成分表示を参考に)



よこはま健康応援団

検索

## いろいろな調理法でおいしく

調理法	生で食べる	茹でる・煮る・蒸す・焼く・炒める	揚げる
特徴	料理の手間がかからず 手軽に食べられる。 	加熱するので、 カサが減って食べやすい。 	天ぷらなどは衣の分 カサが増える。 油のとり過ぎに注意！ 適量心がけて。 
野菜の種類	レタス・トマト・ きゅうりなど 食材の種類に限られる。	ほうれん草などの青菜、 ごぼう・人参・大根などの根菜類、 なす・いんげんなど 様々な種類が食べられる。	玉ねぎ・人参・ なす・レンコンなどは 揚げてもおいしい。

※ビタミンA(カロテン)などの脂溶性ビタミンは油に溶けやすいので、炒めものなどでとると吸収率が上がります。

## 加熱後のカサの変化

