お昼のベジフル・ブレイク　5月

「もっと美味しい、もっと楽しい暮らしの始め方　ガイド」

2010. 5. 18

シニア野菜ソムリエ　武田由季

【日々の食事のコツ】

・自分の食事を意識することから全ては始まる！

・毎日優等生にならなくてOK　＝　1週間で調整

・目指すべき食事の姿をイメージできればあとはスムーズ
～手掛かりは食事バランスガイド～

【野菜ソムリエ的アドバイス】

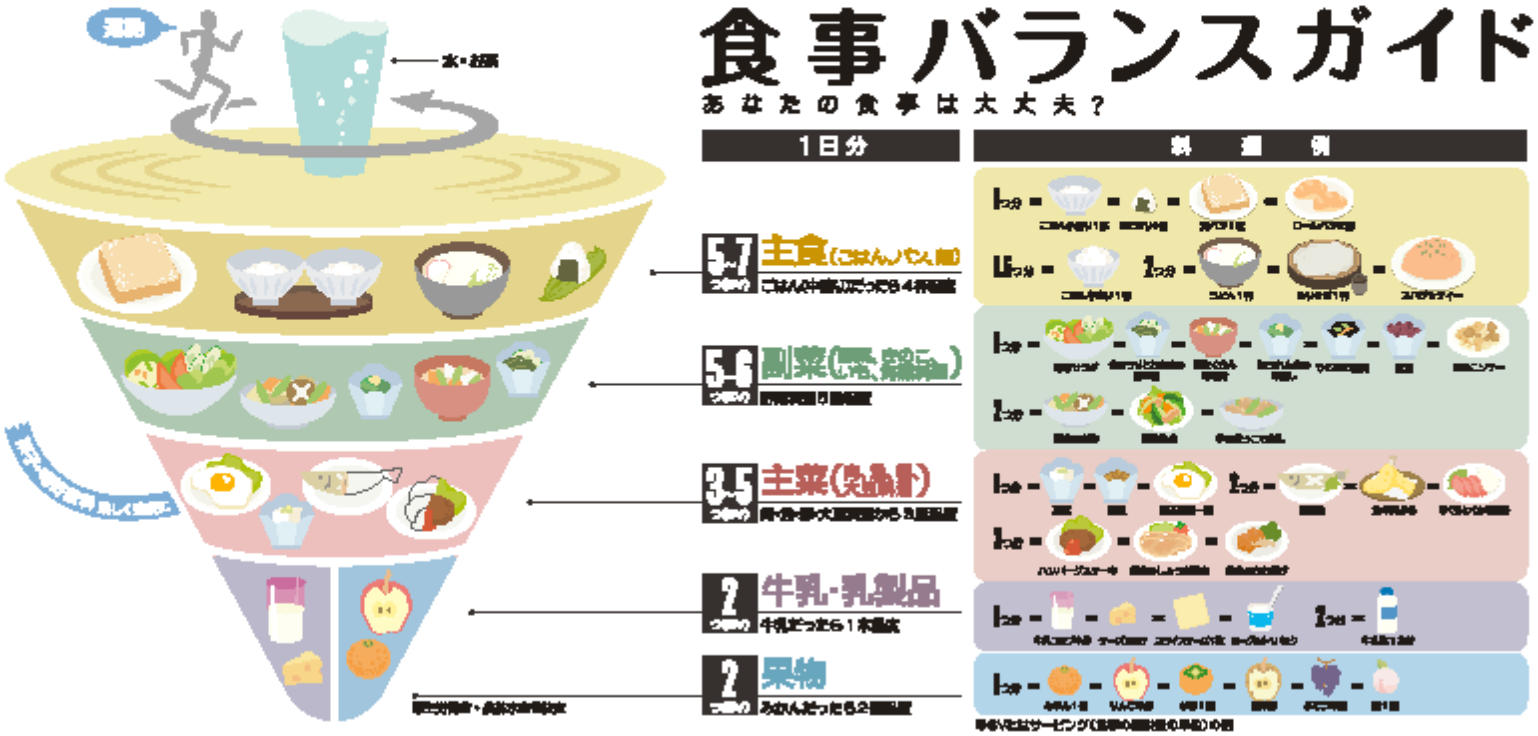
・野菜果物は私たち現代人にとっての「過不足調整役」

・野菜は1日5皿、果物は1日2回

・色の濃い野菜だけでなく、薄い野菜にも意味がある（色の薄い野菜を2倍食べよう）

・ビタミンC　は水に流れてしまう（水溶性）＆熱にも弱い

・食事はバランス（朝昼夜、温かいもの＆冷たいもの、野菜なら濃い色＆薄い色）


食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？
1日分
料理例
水・お茶
5~7 つ分の 主食（ごはん・パン・麺）
5~6 つ分の 副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）
3~5 つ分の 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
2 つ分の 牛乳・乳製品
牛乳びんなら1本程度
2 つ分の 果物
みかんなら2個程度