**プランを毎日続けるために…**

**★毎日野菜を多く食べ、朝食も毎日食べられるようにするために**

**下の項目を参考にしてみましょう。**



**●朝食を毎日食べるには…**

・毎朝、簡単に食べられるものを食べる　バナナ・ヨーグルト・チーズ

おにぎり・その他（　　　　　）等

・翌朝の朝食を前日に用意しておく

　・調理済み食品を利用する（冷凍食品・レトルト食品・缶詰・市販の惣菜等）

**●朝食で野菜料理を食べるには…**

　・簡単に食べられる野菜を用意しておく（例　トマト、きゅうり、レタスなど）

　・前夜のおかずを利用する

　・食べられない時は野菜ジュースを飲む

　・前日に用意しておく

**●野菜料理を毎食食べるには…**

・毎食野菜のおかずを少しでも必ず食べる

・昼食（お弁当など）に野菜料理(副菜)を１品付け加えるようにする

・どうしても野菜料理(副菜)がとれない場合は、野菜ジュースなどで補うようにする

**●野菜を１日３５０ｇ以上食べるには…**

（野菜３５０ｇとは、１皿で野菜７０ｇとして、１日５皿に相当する量）

・朝食で副菜１皿（野菜７０ｇ以上）を食べる

（参考　野菜７０ｇ以上：ほうれん草のおひたし小鉢１皿、野菜サラダ１皿）

・おおむね、朝1皿・昼２皿・夕２皿程度は毎日食べるようにする

・好きな野菜料理を増やし、毎日野菜を多く摂ることを意識して食べる

・間食に野菜を使ったものを食べる

・３５０ｇ食べられなかった日があれば、翌日に必ず補って余分に食べる