

1週目は野菜料理を数えてみましょう



セルフチェック表を使って1週間で平均的に食べている野菜料理について考えてみましょう。

忙しい毎日のことだから、気がつかないこともたくさん。まずは自分の食生活を振り返ることから始めてみましょう。

野菜料理を探して食生活を振り返りましょう



まずは、食事の中の野菜料理を探して書き出してみましょう。

料理名	例	月	火	水	木	金	土	日
朝食	トースト							
	目玉焼き							
	サラダ							
昼食	ごはん							
	しょうが焼き							
	お浸し							
	付け合せ							
夕食	ごはん							
	焼き魚							
	野菜の煮物							
	具たくさん汁							
合計	野菜料理	5皿						

1日に食べている野菜の皿数は何皿ですか？

私たちは毎日の色々な料理を食べています。あなたの習慣的に食べている野菜の皿数をチェックしてみましょう。



1日の野菜料理皿数	コメント
0皿(0g)	主菜の付け合せや、漬物など、野菜を見落としていませんか？
1皿(70g)	まず1皿は食べていますね。1皿ずつ増やしていきましょう。
2皿(140g)	朝・昼・夕の食事で、野菜料理を食べていないのはいつですか？
3皿(210g)	あと二歩。野菜料理を1皿追加できそうな食事はいつですか？
4皿(280g)	あと一歩。ここまできたら、あと1皿食べて目標達成してみましょう！
5皿以上(350g以上)	さすがです！このまま続けましょう。イキイキ元気な食生活を！