

2週目は**簡単に野菜料理**プラス1

今は平気なあなたでも、誰でも生活習慣病・メタボリックシンドロームになる可能性が潜んでいます。野菜をたっぷり生活で予防しましょう。いつもの食生活にプラス1で心も体も健康に。



ちやちやと簡単プラス1

1品料理には
+具たくさん汁



加熱やさいで
たっぷり食べよう



主食や主菜に
混ぜこんで



常備野菜・冷凍野菜でお手軽1品



肉・魚・卵などの主菜と一緒に



出展：生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション「たペナビ君」 第一出版
実物大そのまんま料理カード 食事バランスガイド編 群羊社

アレもコレも いろんな方法でプラス1

煮る



炒める



蒸す



そのまま



切るだけ

