ひなた栄養だより

2025年秋号
発行：県立宮崎病院
栄養管理科

1日に必要な野菜量は350gです！



では、1食の目安はどのくらい？

生野菜は両手に1杯分



1食分の目安量

小鉢（70g）1～2品







加熱するとかさが減って
たくさん食べられるね！

千切りキャベツ



ゆでキャベツ



今日からできる野菜をプラスするコツ

①簡単に食べられる野菜を常備
　トマトやきゅうり、レタスなど

②旬の野菜を選ぶ
　栄養価が高く、価格も手頃





具たくさんの味噌汁や焼きそば

③日頃食べる料理に野菜を足す
　麺類・スープなどに野菜を加えて、一品増やさずに野菜をプラス

④カット野菜の活用
　下ごしらえ不要な「冷凍野菜」「加熱調理用セット」がおすすめ