

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。



今回は健康に不可欠。体のバランスを整えるお野菜を、いっぱい食べるための方法についてです。

## ビタミン・ミネラルが豊富な 野菜をたくさん食べよう！



### 柔らかくする

生が一番よく噛めて、繊維質によって歯もきれいになる食べ方です。栄養も一番取れるのですが、量があまり食べられません。

煮たり蒸したりして体積を減らしてぺろりと食べてしまいましょう！

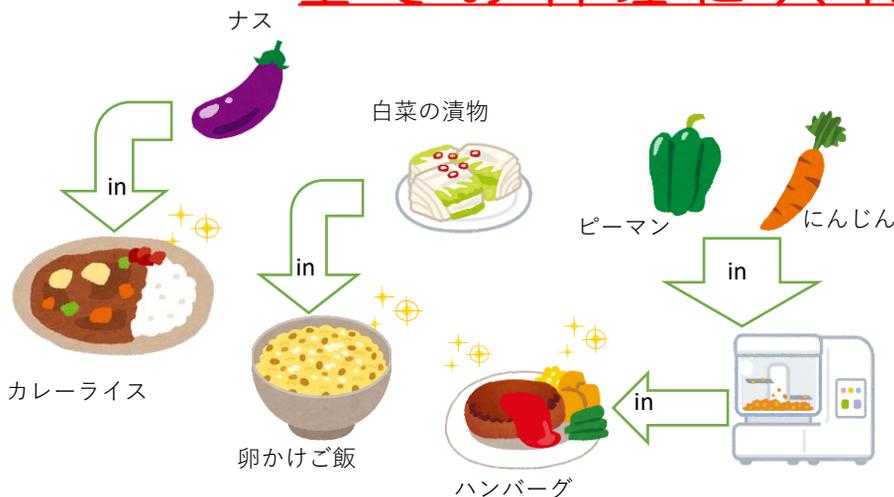


### おやつに

野菜スティックはお口の動き全体を使うので、歯の健康にも最適です。特にこれから口腔機能を発達させていくお子様には積極的に食べて欲しいです！



## 全ての料理に入れる！



1度の食事にプラス1品より、作る予定の料理に野菜をプラス1する。

チャーハンでもオムライスでも刻んで入れると案外美味しいですし、ハンバーグに入れるのも定番ですね！



## 塩昆布でおいしくなる！



### 材料

塩昆布

きゅうり1本に1つまみが目安

野菜

大根、きゅうり、キャベツ

ピーマン、トマトなど

### 作り方

①野菜を食べやすい大きさに切ります

(例、大根：いちょう切り きゅうり：薄切り キャベツ：ちぎる)

②ポリ袋などに①の野菜と塩昆布を入れて揉む。

③お皿に盛って完成！

※塩分の摂りすぎに注意