



わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



野菜売り場に行く

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「野菜を摂らないと」よく耳にしますが、言葉でいうほど行動は簡単ではありません。そんな時、スーパーやコンビニの「野菜コーナーへ足を運ぶ」から始めてみてはいかがでしょうか。野菜の効用や手軽な摂り方を記したコラムが貼ってあることもあります。野菜を目にする機会を作ることが、食事で野菜を摂る行動につながることは、よく知られています。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



コンビニやスーパーの総菜を活用

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

「食事に、野菜を1品プラス」が理想ですが、何から始めてよいか迷う方も多いと思います。

そこで「コンビニやスーパーの総菜を使う」から始めてみるのはいかがでしょうか。作る手間を省けるだけでなく、食事のバランスを整えることにもなります。

総菜を加えることで、食事に赤・青・黄色の彩りがそろうとおいしさが増すかもしれません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏



わずかな行動が、あなたを変える！

スモールチェンジのすすめ



1品お野菜レシピで「検索」

健康づくりは、そもそもガマンを伴い、必ずしも楽しいものではありません。だからこそ、できそうなことから一緒に始めてみませんか。

冷蔵庫にある野菜を使いたいんだけど…、作るものに迷うことも多いと思います。

そこで「野菜・レシピ・時短」をキーワードに、スマートフォンやwebで検索はいかがでしょうか。電子レンジで簡単にできるものや5分程で作れる料理など、結構あります。

夏バテしないために、ミネラルや食物繊維の豊富な野菜を摂ることは欠かせません。

監修 / 石川県立看護大学 教授 垣花 渉 氏