

野菜 1 皿分(70g)が足りません

野菜を一日5皿(350g)食べるコツ

- ・ 毎食, 1皿は食べるようにしましょう。
- ・ 外食やコンビニでは, おにぎり, 丼だけではなく野菜料理も1品選びましょう。
- ・ カット野菜, 冷凍野菜を活用しましょう。



野菜を食べよう①
野菜を食べて満腹感
食べ過ぎ防止

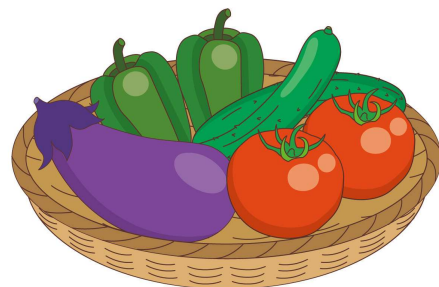
野菜を食べよう②
野菜のビタミン, 食物繊維で
生活習慣病予防

野菜を食べよう③
カリウム摂取で
高血圧予防

野菜のカリウムでナトリウムを排出

注意! ドレッシングや調味料を多くかけてしまつては, 結局は塩分の摂り過ぎ。そのまま食べてもおいしい野菜もあります。

今が旬, 夏野菜! 70g
~そのまま食べてもおいしい~
中くらいのトマト: 半分,
きゅうり: 1本
~レンジで加熱~
なす: 1個, ピーマン2個



出典: 厚生労働省「e-ヘルスネット栄養・食生活」