



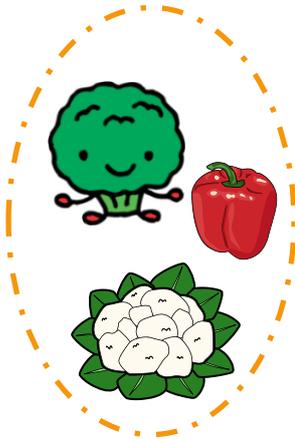
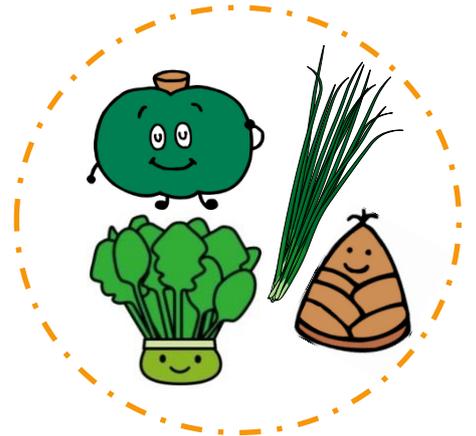
なるほど！野菜のはたらき



野菜には、ビタミンやミネラルなどさまざまな栄養素が含まれています。今回は「カリウム」「ビタミンC」にスポットをあててみます。

カリウム

- ☆体内のナトリウムの量を調整
 - ⇒ 高血圧予防、むくみ解消
- ☆エネルギーづくりに必要
 - ⇒ 不足すると夏バテ・脱力感



ビタミンC

- ☆白血球の働きを助ける⇒ 免疫力アップ
- ☆活性酸素の働きを抑える⇒ 動脈硬化予防
- ☆コラーゲンの合成促進⇒ 肌を美しく
- ☆鉄の吸収を助ける⇒ 貧血予防



野菜は
食事バランスガイドの
『副菜』です！

当店は、 食育推進協力店です！

私たちは
名古屋の皆さんの健康作り
を支援しています！



食育推進
協力店

栄養成分表示のお店

ALLIANCE FOR HEALTHY LIVES
名古屋市
なごやは もっと 元気になる！

栄養成分表示のお店

料理のエネルギーなど
栄養成分の表示を
しています



食育推進
協力店

情報提供のお店

ALLIANCE FOR HEALTHY LIVES
名古屋市
なごやは もっと 元気になる！

情報提供のお店

食生活や
健康に関する情報を
提供しています



食育推進
給食施設

ALLIANCE FOR HEALTHY LIVES
名古屋市
なごやは もっと 元気になる！

食育推進給食施設

栄養成分表示や情報
提供をしています



名古屋市健康福祉局

