

あなたはどれくらい

## 野菜を食べていますか？

健康を維持するためにとりたい野菜の量は、

1日350g以上です。これは1日に小鉢で

5～6皿くらいです。朝から野菜を食べると

目標量をとやすくなります。

サラダにお浸し、  
煮物、いろいろ  
食べよう！



名古屋市健康福祉局

カラダにいいこといっぱい♪

野菜に含まれる栄養成分の  
パワーをご存知ですか？

《β-カロテン》美しい肌や髪を保ち、目の健康をサポートします。

《β-カロテン、ビタミンE》抗酸化作用により細胞の老化を防ぎます。

《ビタミンE》血液をサラサラにします。

《食物繊維》腸の中をきれいにして、便秘や病気を予防します。



野菜料理は  
食事バランス  
ガイドの  
『副菜』です！

厚生労働省・農林水産省決定