

あなたはどれくらい

野菜を食べていますか？

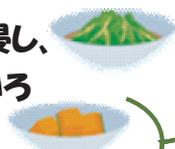
健康を維持するためにとりたい野菜の量は、

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

目標量をとれやすくなります。

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