

野菜、足りていますか？



▲キャベツの炒め物
(170g)

海藻と
ツナサラダ
(70g) ▶



◀きゅうりと
わかめの
酢の物 (75g)

きんぴら
ごぼう (70g) ▶

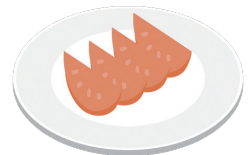


野菜 1日 350g

いろいろな料理からの
野菜摂取に努めましょう



【参考資料】「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・
食育実践マニュアル

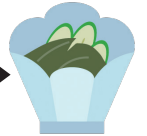


▲冷やしトマト
(100g(1/2 玉分))



▲野菜の煮しめ
(140g)

ほうれん草の
お浸し (80g) ▶



◀貝だくさん
みそ汁 (75g)



野菜たっぷりの料理・定食を選ぼう



野菜の小鉢をプラスしよう



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維がいっぱい!!

ビタミン・ミネラル：体の調子を整える！

食物繊維

：お腹をスッキリ！

血糖値の急上昇やコレステロールの吸収を抑える！

カリウム

：余分な塩分を排出！高血圧予防にも！

これらの力で、生活習慣病の予防・改善をサポートします！

