

# 野菜を食べている つもりになっていませんか？

1 日の野菜摂取目標量は「**350g**」で  
**5 皿分**の野菜料理に相当します



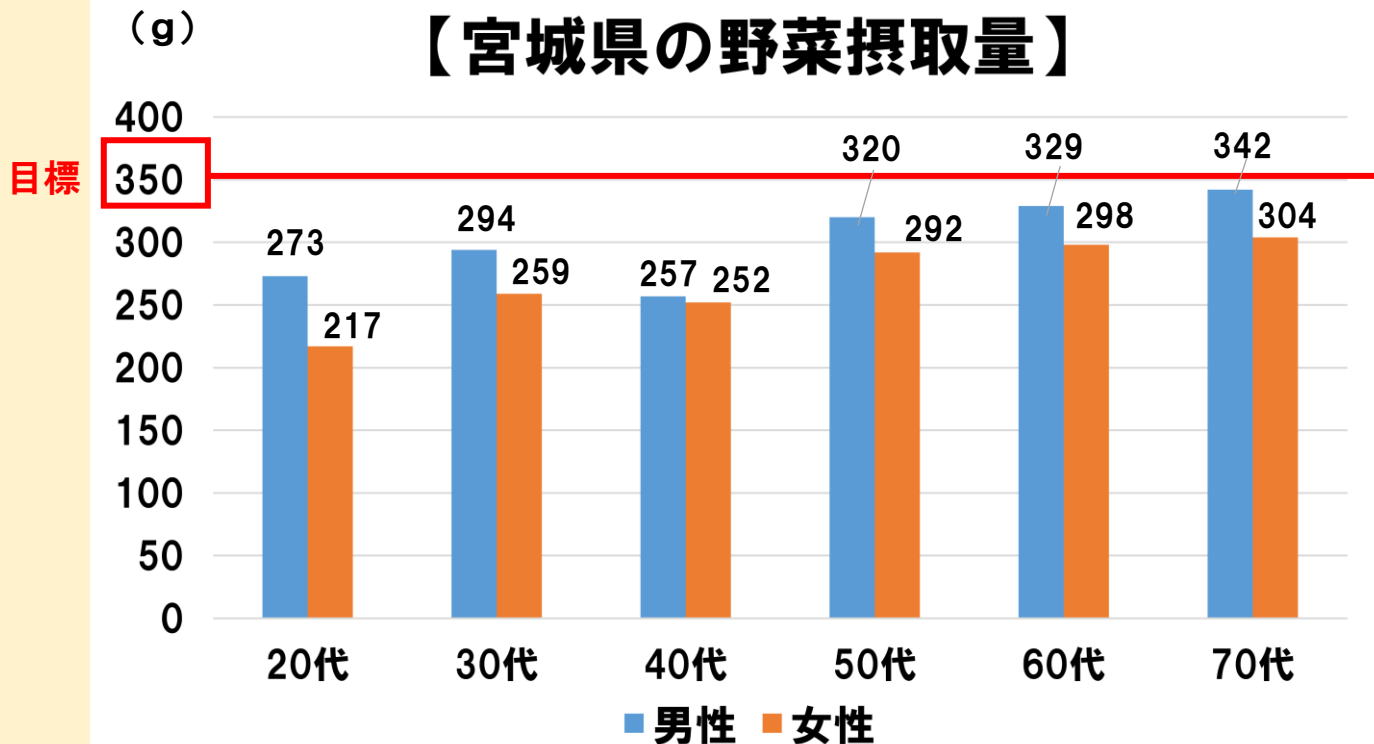
野菜サラダ



野菜炒め



具沢山  
味噌汁



平成 28 年県民健康・栄養調査の結果より、宮城県は  
全ての年代で野菜の摂取量が目標値に達していません。

# 野菜を食べることのメリットって？

## 食物繊維

- ①便秘の予防・改善
- ②血糖値上昇を抑制する
- ③コレステロール値を下げる

## カロテン

- ①免疫力の向上
- ②皮膚や粘膜を丈夫にする
- ③目の機能をサポートする



## カリウム

- ①塩分を体の外に出しやすくする
- ②高血圧を予防する

## ビタミン C

- ①免疫力の向上
- ②美肌効果

## カルシウム

- ①骨を強くする
- ②イライラ防止

## 毎日野菜プラス 1 皿！

宮城県の野菜摂取量は平均 290g です。  
1 日 350g の目標まであと一皿分(約 60g)不足しています。

### 「あと 60g」ってこのくらい！

茄子の  
煮びたし



茄子 1 個分

野菜スープ



一杯分

きゅうりとわかめ  
の酢の物



小鉢 1 皿分

かぼちゃ  
の煮物



小鉢 1 皿分

今よりも 1 皿野菜料理を増やして、1 日 5 皿の摂取を目指しましょう！