

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



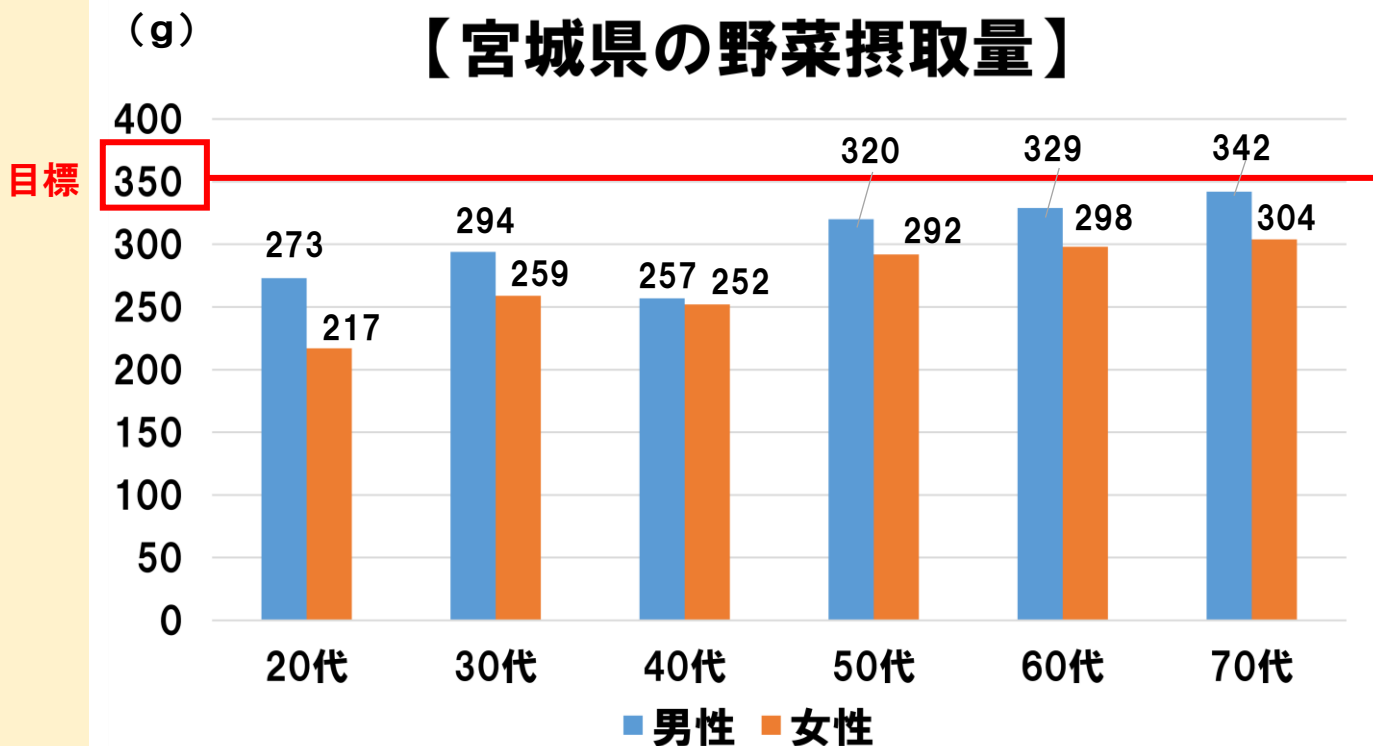
野菜サラダ



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！