

野菜足りてますか？

1日に必要な野菜って…？
350g以上！！！！

目安

- ☆生野菜なら両手で3杯
- ☆加熱野菜なら片手で3杯

現状

- ・食生活の変化
(ファーストフード、インスタント食品等)
- ・外食が増えた(食の外部化)、簡便化
- ・野菜の摂取量に対する理解度の低さ



野菜摂取量の不足

350g以上食べている人は15%
(長崎県)

野菜をいっぱい食べるコツ

★毎食副菜を食べる！

★主菜の付け合わせを増やす！

★具たくさんな汁物にする！

野菜やきのこ類を追加しましょう
冷凍野菜などが便利です



旬の野菜(冬)

- ・ほうれん草
- ・春菊
- ・白菜
- ・大根
- ・ねぎ
- ・フロッキー
- ・かつお菜

- ・水菜
- ・かぶ



☆野菜に含まれる主な栄養素とはたらき☆

ビタミンC

- 免疫力の向上
- 美肌効果



鉄

- 貧血の予防・解消



カルシウム

- 骨を強くする
- イライラ防止



食物繊維

- 便秘の予防・解消
- 血糖値上昇の抑制
- コレステロール値を下げる



カリウム

- 塩分を体外へ出す
- 高血圧の予防



主食・主菜・副菜をそろえましょう。



QRコードを読み取って、野菜生活アンケートにご協力ください