

野菜足りていますか？

私たちが健康でいきいきとした生活を送るために欠かせない野菜ですが、理想量を摂れている人は少ないです。

✓ 糖尿病予防

✓ 免疫力アップ

✓ 高血圧予防

✓ 認知症予防

✓ 疲れにくい

野菜は**減塩**の味方

野菜は体内の塩分を適切な量にしてくれるので
血圧低下や**むくみ解消**になります。

【1日の理想量は350g】

さまざまな色の野菜を
バランス良く食べるのが
ポイントです。



野菜350gは
両手3杯分



毎食
両手1杯分が目安



●忙しい方におすすめ

コンビニで購入できるカット野菜や野菜スティックが便利です。生野菜はそのまま食べられて、ビタミンCがたくさん摂れます。



●野菜が足りていないと思う方におすすめ

火を通すことで葉物野菜のボリュームが減り、一度にたくさん食べられます。



味噌汁



ポトフ