

いっぴん増やそう野菜料理！



～野菜を食べて、いいこといっぱい！～

食物繊維

ビタミン

ミネラル

カリウム (ミネラル)

糖、脂肪の吸収
を遅らせる

体をつくっている細胞
の入れ替わりに必要

血圧を低下させる
(ナトリウムの排泄)

～野菜は1日350g以上とりましょう～

野菜料理1日5皿分(1食に1～2皿(※1皿約70g))を目標に！

【例】

朝



茹でブロッコリー

昼



具沢山みそ汁

夕



キュウリとトマトのサラダ

夜



青菜のお浸し



きんぴらごぼう

～毎月8のつく日は「野菜の日」～ 意識して野菜をとりましょう！