

野菜をたくさん食べていますか？

1日の野菜摂取量の目標は何グラムでしょうか？

- ① 280g
- ② 350g
- ③ 1kg



クイズ

成人で野菜を350g摂取できている人の割合はおよそどのくらいでしょうか？

- ① 3割
- ② 5割
- ③ 9割



野菜を食べることの効果

- 体重コントロール
- 循環器疾患・糖尿病の予防
- 脳卒中や心臓病の予防
- 消化器系・食道胃がんの予防
- 高血圧の予防

野菜を350gを食べるポイント

1食分の野菜の目安量

- 生野菜 両手いっぱい
- 加熱した野菜 片手にのるくらい

野菜をたくさん食べる方法

- 加熱をして、かさを減らす
- 外食先でも野菜のメニューを選ぶ
- 旬の野菜を選ぶ
- 野菜ジュースを飲む

毎日の目標を立てよう

野菜をたくさん食べていますか？

- 野菜をプラス1皿食べる
- レパートリーを増やして食材を無駄なくおいしく
- 簡単な料理から始める
- 時間がない時は市販の冷凍食品を使う