

毎日プラス1皿 もっと野菜をとろう！

成人1日の野菜摂取目安量は、

350g以上！！

1/3量は緑黄色野菜で、2/3量はその他の野菜で摂ることが望ましいとされています。



1食の目安はパー！
(片手に山盛り)

350g食べるには、目標1日に5皿以上！

〈料理の一例〉



ひじきの煮物



青菜のおひたし



煮物



野菜サラダ



冷やしトマト

海藻やきのこ、
こんにゃくなどでも！

野菜の効能について

肥満予防

低エネルギーであるため、食事の最初に野菜を食べておなかを満たすことによって、食べ過ぎ防止に効果的です！

糖尿病や動脈硬化の予防

野菜に含まれる食物繊維は、糖の吸収をゆるやかにして、食後の血糖値の上昇を抑える効果があるとされています。また、体内でコレステロールの吸収を妨げる働きがあるので、動脈硬化の予防効果にも期待されます。