

野菜を たくさん食べよう!



野菜に含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出させる働きがあり、生活習慣病の予防につながります。

1日350gの野菜を食べましょう!



350gの目安は
小鉢で5皿分
くらいです。

野菜をたくさん食べるコツ

① 加熱して食べる

茹でる、蒸す、炒めることでカサが減って、食べやすくなります。

② 冷凍やカット野菜、缶詰の利用

下処理の手間をはぶき、手軽に野菜料理を作ることができます。