

～どうして野菜をとる必要があるの？～

野菜のすごいパワー



1. 野菜に多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを排出し、高血圧を予防
2. コレステロールや糖質の吸収を抑え、肥満や急な血糖値上昇を予防
3. 抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防



脳卒中、心臓病、がんなど病気の予防効果があります

野菜摂取目標量 **1日350g以上**



1食あたりの目安は120g



生野菜 両手1杯分



加熱野菜 片手1杯分

1日あたり**あと70g**の**野菜**をとろう

日本人の1人1日当たりの野菜摂取量の平均値は約280g。
約7割の成人が目標量の350gに届いていません。
まずは、いつもの食事にあと**70gの野菜をプラス**しよう！

野菜70gの目安量

トマト



中約1/2個

たまねぎ



中約1/4個

にんじん



約3cm分

キャベツ



約1枚分

レタス



約2枚分

ほうれん草



約2株

大根



約3cm分

なす



12cmくらい
約1本

(農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」より抜粋)

色々な種類の
野菜を組み合わせ
てバランスよく
食べることが
大切です。



※腎機能低下等カリウム制限がある方は、かかりつけ医にご相談下さい。