



野菜で健康生活を!

野菜には
ビタミン、ミネラル、
食物繊維があるのよ!



そうなの?
野菜って
どのくらい
食べれば良いの?



$70g \times 5皿 = 350g$



野菜は
1日350g以上!
小鉢1皿は
約70gだから、
1日5皿よ。



じゃあ私は不足
しているわ



1 2
3 4



加熱調理をして、
かさを減らすと
食べやすいわ。
レンジ加熱が いい のよ。



レンジ加熱なら
私でも楽チンだわ!



野菜は低エネルギー食品だから
食事のはじめに摂っておくと
食べ過ぎの防止になるのよ!

野菜は毎日、
毎食食べることが
コツよ!

やってみるわ!



1日に摂りたい野菜量



緑黄色野菜

+



淡色野菜

=



目で覚えよう
1食分 (120g)
の野菜



生野菜なら、
両手いっぱい



加熱した野菜なら、
片手にのる量

県健康課のホームページにも健康に
役立つ情報が掲載されています!

富山県 働く世代の健康栄養情報

検索