



ベジとり

あと70g!

野菜をもう1皿!

食べようキャンペーン

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、
高血圧予防に役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。

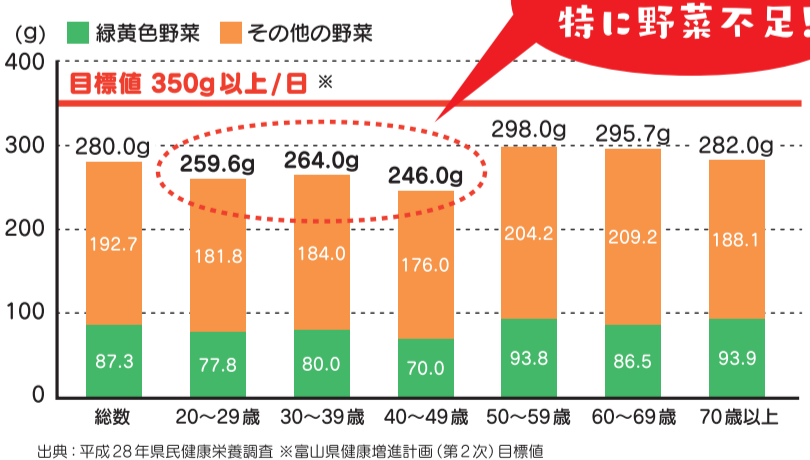
また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、
血糖値の上昇をゆるやかにするなど
生活習慣病予防にも役立ちます。

野菜、足りてますか？

富山県民の野菜摂取量は
1日350gの目標まで、
あと1皿分(約70g)
不足しています。



富山県民の野菜摂取量



野菜70gの目安

こんなにちょっとでOK!

