

ちょっとプラスで、
ずっと健康に。

の ば そ う
健 康 寿 命

野菜をもう一皿 食べようキャンペーン

トマトなら約半分！

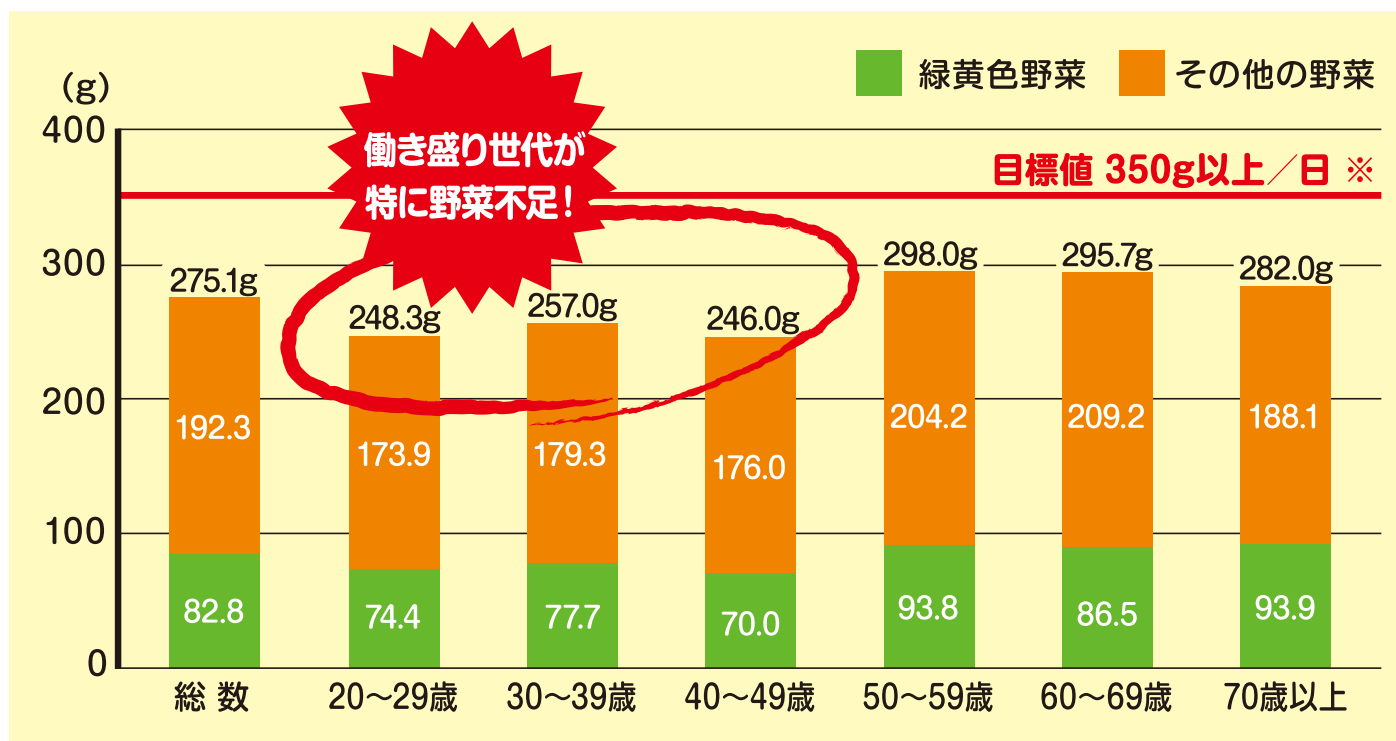


「とやま健康ラボ」(架空)
とみやまとしの
研究員 富山寿伸

1日350gの目標まで、あともう一皿分の野菜が不足しています！

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、便秘を促すだけでなく、血糖値の上昇をゆるやかにすることで糖尿病予防にも役立ちます。

富山県民の野菜摂取量



出典：平成28年県民健康栄養調査(速報値) ※富山県健康増進計画(第2次)目標値



野菜をもう一皿(70g程度)！

野菜70gの目安



トマト半分



大根約2cm



きゅうり(小)1本



ナス1本



玉ねぎ1/3個



ピーマン(大)2個