

野菜は1日350gを目指に！

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。生活習慣病を予防し、健康な生活を維持します。

1日の目安は両手1杯の緑黄色野菜と両手2杯の淡色野菜。



生のまま食べても
加熱して食べてもOK!

加熱するとかさが減り、
食べやすくなるよ！



野菜摂取レベル
1~3の方

目標は1日350g。5皿分の野菜料理が目安。毎食2皿食べよう！



野菜摂取レベル
4~7の方

50gの目安はこれくらい。まずはプラス50gを目指そう！

緑黄色野菜（色の濃い野菜）

緑黄色野菜の摂取量を増やすと「野菜摂取レベル」がアップします。



淡色野菜（色の薄い野菜）

