

野菜は1日350gを目標に！

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。



トマト 約2分の1個



ミニトマト 約5個



かぼちゃ 約小2切



ブロッコリー 約小房5個



パプリカ 約2分の1個



ピーマン 約1個



ほうれん草 約2株



小松菜・チンゲン菜 約1株

淡色野菜（色の薄い野菜）



キャベツ 中ほどの葉約1枚



白菜 中ほどの葉約1枚



大根 約1cm



玉ねぎ約4分の1個



きゅうり 約2分の1本分



なす 約2分の1個分



もやし 約4分の1袋



ごぼう 約3分の1本



「やさい」ってどうしてたべなきゃいけないの???
おいしくないし栄養もないと思うんだけど・・・

「やさい」は、**スーパーフード**なのよ!!!

ビタミン・ミネラル・カリウム・食物繊維など、栄養がいっぱい入っています。

- ビタミンは、皮膚・粘膜を丈夫にし、シミ・しわ・にきび・日焼けを防ぎます
- ミネラルは、1日の疲れ、ストレスを柔らげます
- カリウムは、体から余分な塩を出す手助けをします
- 食物繊維は、腸内環境を整え便秘を予防します
- 食事のはじめに1皿食べると、血糖の急上昇をおさえ血管の老化を予防します
- 血管のさびをとり、脳卒中や心臓病、高血圧、糖尿病の予防に効果あり
- 免疫を上げ、がん予防に効果あり
- 低脂肪・低エネルギーのスーパーダイエット食材
- よく噛んで食べると幸せホルモン(セロトニン)が出て
幸福感を高めてくれます
- 料理のだしにも使えるよ

