

# 野菜力。

野菜を  
たっぷり  
摂って

ご存知ですか？  
1日に必要な  
野菜の摂取量

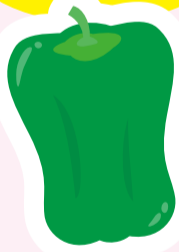
メタボリック  
シンドローム  
を予防!!

1日に必要な野菜の摂取量350g

緑黄色野菜で120g

緑黄色野菜はβ-カロチン・ミネラルを含み、  
皮膚や粘膜を健康に保つはたらきがあります。

ピーマン  
(1/2個)20g



にんじん  
(小1/4本)  
30g



ミニトマト  
(2個)40g



ほうれん草  
(1株)30g

淡色野菜で230g

淡色野菜はビタミンCや食物繊維を  
多く含み、からだの免疫力を高めます。

キャベツ  
(1枚)50g



なす  
(中1本)  
80g



きゅうり  
(中1本)100g

「一汁三菜」の日本型食生活をおすすめします。

野菜にはからだの調子を整えるパワーがたくさん含まれてい  
ます。日本型食生活の基本「一汁三菜」で、野菜をたっぷり摂  
り、バランスのとれた食事を続けることはメタボリックシンドロ  
ーム予防にもつながります。

