

今日も野菜増ししていこっ!

健康のために野菜を食べることが良いのは分かったけど、野菜に含まれる栄養素にはどんな働きがあるの?



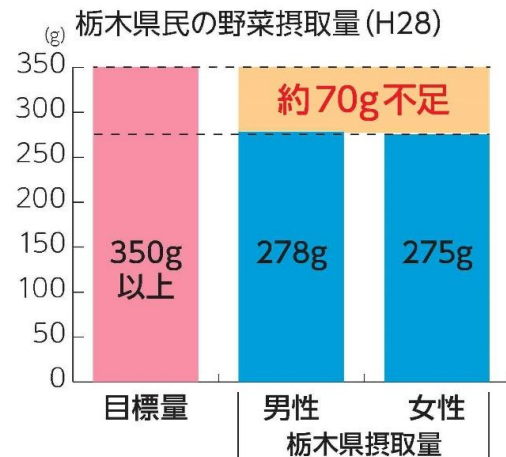
野菜に含まれる栄養素の働き

- ・ビタミン類：体の機能を正常に働かせ、維持します。
- ・カリウム：余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれます。
- ・食物繊維：血糖値の急上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制します。

大人が1日に必要な野菜の量ってどのくらいなの?

大人が1日に必要な野菜の量(目標量)は**350g以上**だよ!

生活習慣病を予防する上で、ビタミン類、カリウム、食物繊維などの栄養素を十分に満たすために必要な量だよ。



※平成28年度県民健康・栄養調査より

でも、左のグラフを見て! 実は、栃木県民の野菜摂取量は目標量の350gに届いていないんだ。その差は約70g!



約70gってどのくらいなの?



! 約70gは野菜料理1皿分!

サラダや小鉢などを1皿加えると、野菜の不足分(約70g)が補えます。



毎日の食事にプラス1皿の野菜を!



▲健康づくりガイドブックはこちら

