

野菜をプラスして、
健康もプラスに。

野菜を 食べよう キャンペーン

もう一皿

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

ビタミン

野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類を不足なくとることが必要です。

ミネラル

身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、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、高血圧予防になります。

食物繊維

食後の血糖値上昇を抑えたり、便通を改善させたりする効果があります。また、満腹感が得られ、食べすぎの防止にもなります。

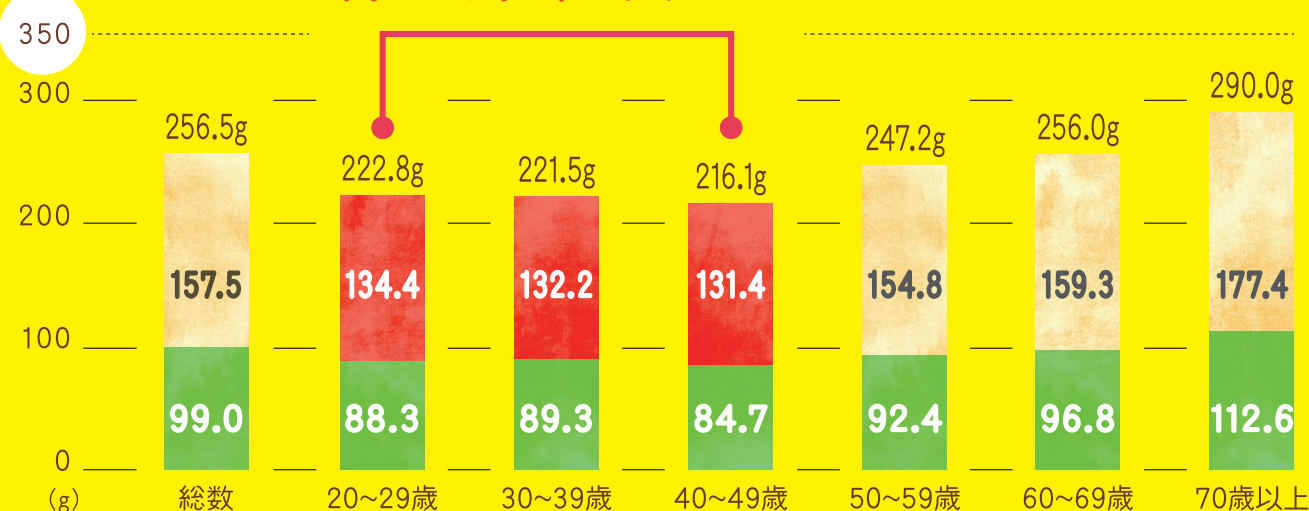
野菜を1日350g以上食べて、
生活習慣病などを予防しましょう。

〈参考資料〉●厚生労働省e-ヘルスネット
(生活習慣病予防のための健康情報サイト)
●糖尿病食事療法のための食品交換表
(日本糖尿病学会)

富山県民の
野菜摂取量

働き盛り世代が
特に野菜不足！

■ 緑黄色野菜 ■ その他の野菜
目標値350g以上/日
出典：令和3年県民健康栄養調査



野菜をもう一皿

「100gの程度」



野菜100gの目安

〈参考資料〉●調理の基本まるわかり便利帳
(女子栄養大学出版部)