



ベジとり

あと70g!

# 野菜をもう1皿!

## 食べようキャンペーン

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、  
高血圧予防に役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。

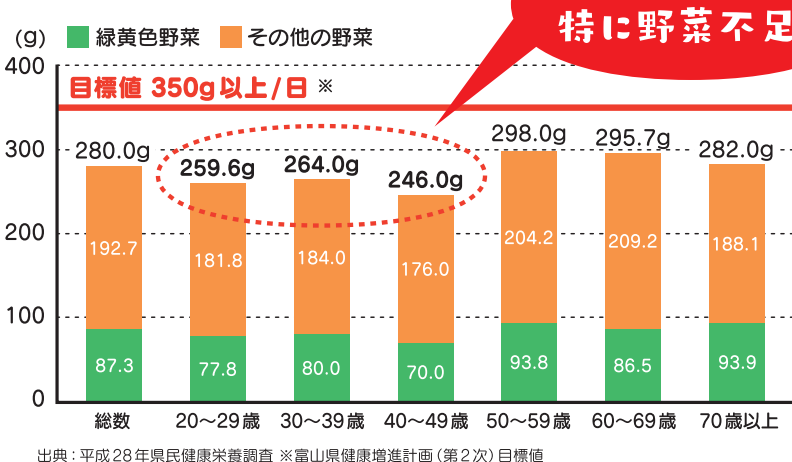
また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、  
血糖値の上昇をゆるやかにするなど  
生活習慣病予防にも役立ちます。

## 野菜、足りてますか？

富山県民の野菜摂取量は  
1日350gの目標まで、  
**あと1皿分(約70g)**  
不足しています。



### 富山県民の野菜摂取量



働き盛り世代が  
特に野菜不足!

### 野菜70gの目安

こんなにちょっとでOK!

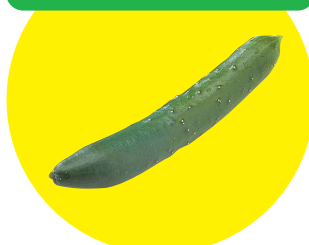
トマト 半分



大根 約2cm



きゅうり(小) 1本



ナス 1本



玉ねぎ 1/3個



ピーマン(大) 2個

