

野菜の「ちから」が期待できる量は、



野菜350gの目安量

「350g」です！

あなたは1日350gの野菜を食べていますか？

1日350g以上野菜を食べている人の割合(成人)



平成 27年東京都民の健康・栄養状況

▶ 野菜の「ちから」とは？

- ◆ナトリウムの排泄を促すカリウムを多く含む。
⇒脳血管疾患の危険因子となる高血圧を予防します。
- ◆エネルギーが低く、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含む。
⇒肥満や糖尿病を予防します。

▶ なぜ350gなの？

- ◆350g以上の野菜を摂取すると、1日あたりに必要なカルシウム、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の栄養素を確保することができるからです。

健康日本21・同第二次



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン