

野菜をたくさん食べよう！

目標：野菜 1日 350g、野菜料理 1日 5皿（70g）

＜野菜を食べるためのポイント＞

1. 毎食 1～2皿の野菜料理を！



2. 丼やめん類、肉や魚料理にも

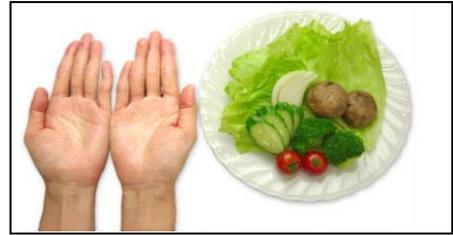


3. 惣菜や冷凍野菜も活用しよう！



＜手ばかり法で量を確認＞

1 食分の生野菜は…両手いっぱい



1 食分の加熱した野菜は…片手にのる量



おすすめレシピ

検索

白井市役所ホームページで「おすすめレシピ」を検索できます。
QRコードの読み取りから、健康的な食に関する情報がご覧になれます。



白井市健康課 047-497-3494

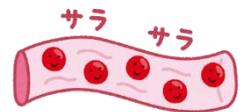
野菜は生活習慣病予防の強い味方！

●高血圧の予防

野菜のカリウムが、高血圧の原因となる塩分（ナトリウム）を排泄してくれます。

●糖尿病の予防

野菜の食物繊維が、食後の血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。



●脂質異常症の予防

野菜の食物繊維が、コレステロールの吸収をおさえてくれます。

➡ 野菜は 1日 350g、1日 5皿 食べましょう！

例えば… <朝>



<昼>



<夜>



おすすめレシピ

検索

白井市役所ホームページで「おすすめレシピ」を検索できます。
QRコードの読み取りから、健康的な食に関する情報がご覧になれます。



白井市健康課 047-497-3494