

なぜ1日350gの野菜が必要なの？



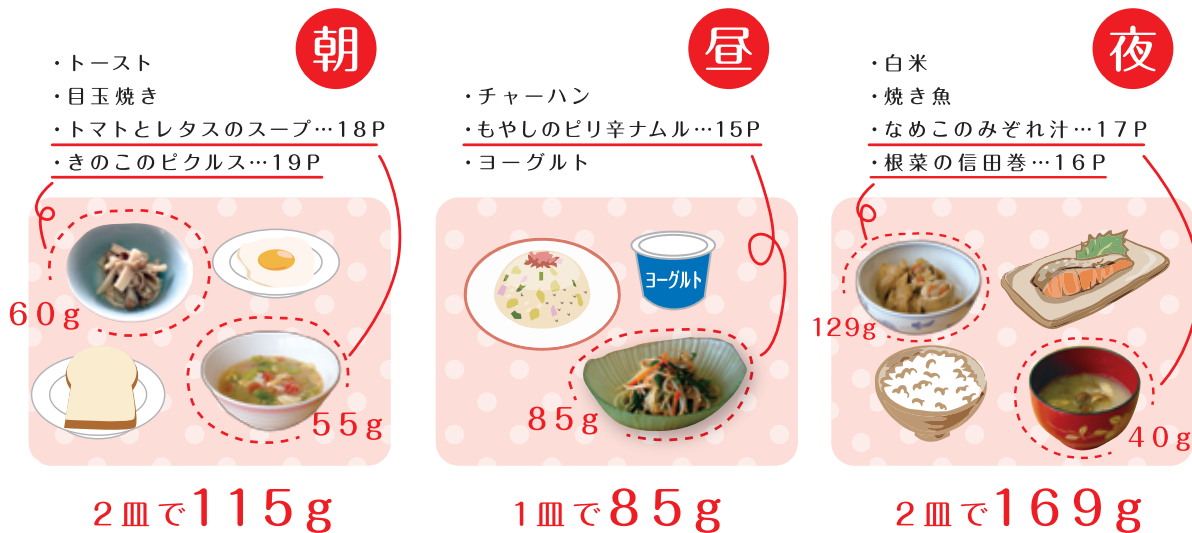
※野菜は各50g

野菜に含まれるビタミン類やミネラルは、血管の傷みを修理し、老化を防ぎます。また、腸の働きを良くする食物繊維を豊富に含んでおり、生活習慣病やがんの予防、便秘解消に効果的です。

1日350gの野菜をとることで、その効果を十分に発揮してくれます。

めざそう！1日5皿の野菜料理

1日の中で5皿の野菜料理を食べると、350gを満たすことができます。



アイコンの見方について

■野菜摂取量マーク



各レシピの1人分の野菜摂取量を表示しています。

(※かぼちゃ、いも類など、糖質を多く含む野菜を除いた量で表示)

■思いやりマーク



忙しい時にサッと作れる時短レシピです。(調理時間:15分以内)



塩分が控えめの体に優しいレシピです。(塩分:1人分あたり0.5g以内)