

1日の野菜の摂取目標量 350 g に対し、国民の平均摂取量は約 280 g です。

令和元年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」



そ・こ・で!!!

野菜料理を ぷらす +1



野菜のはたらき

- 腸内環境を整える
- ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富なため、免疫力があがる
- 噛むことで食べ過ぎを抑えてくれる

増やす目安は
小鉢 1つ分
(約 70 g)



【問い合わせ先】会津若松市 健康増進課 電話 0242-39-1245

1日の野菜の摂取目標量 350 g に対し、国民の平均摂取量は約 280 g です。

令和元年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」



そ・こ・で!!!

野菜料理を ぷらす +1



野菜のはたらき

- 腸内環境を整える
- ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富なため、免疫力があがる
- 噛むことで食べ過ぎを抑えてくれる

増やす目安は
小鉢 1つ分
(約 70 g)



【問い合わせ先】会津若松市 健康増進課 電話 0242-39-1245