



果物・野菜をもっと食べて健康に！ & 美しく！



果物
200g
は



みかん2こ

or



もも1こ

or



ぶどう1/2房

or

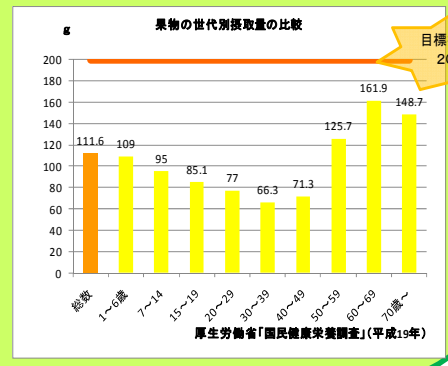
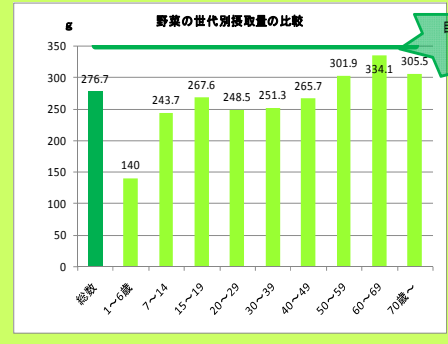


りんご1こ

野菜や果物食べていますか？

野菜や果物は人が健康に生活していく上で欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維などの宝庫。
1日に野菜は350g以上、果物は200g以上食べると良いとされています。

でも、日本人の野菜や果物の摂取量はどの年代でも不足！
収穫の秋。野菜や果物をたくさん食べて健康に&美しくなりましょう！



野菜
350g
は小鉢
5皿
程度

果物は太る、は誤解

果物は甘く感じるため「食べると太る」と思っている人がいますが、これは誤解です。水分が8割以上を占める果物はとってもローカロリー。おまけにビタミンCたっぷりで美肌効果もあるのです。

病気に強い体にするには？

カロテンのたっぷり含まれたかぼちゃ、ビタミンB1の多いえだまめ、B2の多いほうれんそう、Cが多いピーマン、フロコリーなど野菜をたっぷり食べて病気にかけりにくい丈夫な体をつくりましょう。

小鉢二つ分 小鉢一つ分(約70g)

肉じゃが	野菜炒め	かぼちゃの煮物	きんぴらごぼう
マーボーなす	野菜たっぷりカレー	ほうれん草のおひたし	ポテトサラダ

ファイブ・ア・デイ協会HPより

◆問い合わせ先◆
近畿農政局生産経営流通部園芸特産課
TEL 075-414-9023
担当: 山口、南部
消費安全部消費生活課「消費者の部屋」
TEL 075-414-9761
担当: 館田、永野