

毎日野菜をどれくらい 食べていますか？



1日の野菜摂取目標量は、

350g です。

1日に必要な野菜料理の例です。



ほうれんそうの
おひたし: 70g



きんぴらごぼう: 70g



野菜炒め: 140g



野菜サラダ: 70g



(写真提供：一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会)

野菜は **ビタミン** や **ミネラル**、**食物繊維**
などが豊富に含まれています。

お手頃な冷凍野菜や、特に栄養価が高い旬の野菜を組み合わせ
て食べ、毎日元気に過ごしましょう！

出典：農林水産省「野菜を食べようプロジェクト」
全文はこちらから→



北陸農政局