

チャレンジなとり～減塩ベジ活 350～

野菜の目安量を知ろう！

／ 厚生労働省が定める ／

1日野菜摂取目標量 **350g!**

緑黄色野菜

+

淡色野菜



120g



230g

約 120g!



1食 約 120g が目安！

減塩調味料や香味野菜(しょうが、にんにく等)お酢、レモンなど酸味を活用して美味しく減塩！



野菜のはたらき

食べ過ぎや食後血糖値の上昇、コレステロールの増加を抑えたり、便通を改善する等の作用がある“**食物繊維**”をはじめ、**ナトリウム**(塩分)を排泄する“**カリウム**”、傷ついた血管を修復する**ビタミンA・C・E**などの栄養素が多く含まれており、将来的な**生活習慣病**や**脳血管疾患**の予防効果が期待されています！

出典:「野菜、食べていますか？」e-ヘルスネット

**脳・心臓・腎臓の血管を守るために、減塩しながら
美味しく無理なく 350gの野菜を意識して食べましょう。**

問合せ 名取市保健センター 022-382-2456