

# 3.野菜



1日

350

g

が、目標量です。

## 野菜の働き

野菜には

「ビタミン・ミネラル・食物繊維」が多く含まれます。

### ビタミンの働き

ごはんなどに含まれる炭水化物をエネルギーに変える手助けをしてくれます。

### ミネラルの働き

生体機能の維持・調整をしてくれます。カリウムは高血圧予防にも効果的です。

### 食物繊維の働き

整腸効果・血糖上昇抑制・コレステロール濃度の低下に効果的です。

## いつもの食事に 野菜をプラス1皿！

日本人の野菜摂取量の平均は男性290g、女性270gです。

いつもの食事に野菜料理を1皿たすことで、350gの目標量に近づくことができます。  
( 野菜の目標量は1日5～6皿です。)

