

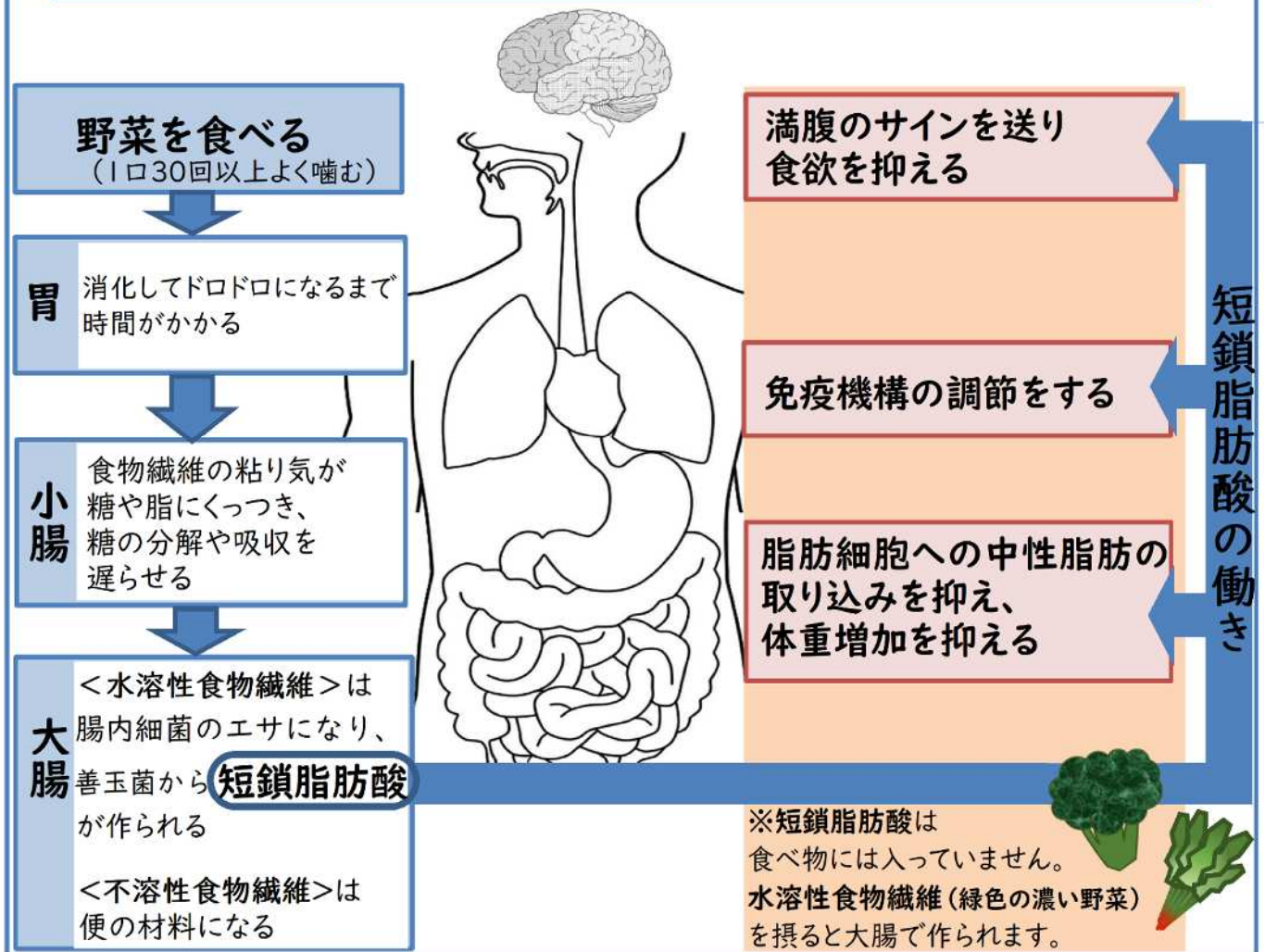
野菜を 350g 以上食べると からだの中で何が起ころ？

野菜は90%が水分で、残りの10%が炭水化物(食物繊維+糖質)です。
野菜を350g以上食べると食物繊維の目標量の約60%をとることができます。
食物繊維には体に吸収される水溶性と便の材料になる不溶性があります。
食物繊維の働きを上手に活用して健康を保ちましょう。



野菜の目安量 350g/日以上

食物繊維のはたらき

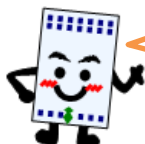


冷凍野菜やカット野菜をうまく活用するのが コツ!

「野菜を洗うのが面倒」
「料理が大変」という方は…

調味料(味噌、ポン酢、キムチ等)や
薬味(みょうが、生姜、ネギ、鰹節、のり等)で
アレンジしてみるのもいいですね。

1食で握りこぶし2つ分の野菜が目安です。



緑の濃い野菜には
血管や細胞の修復、
血栓予防の働きも!!

長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21
推進市民の会
電話 226-9961
FAX 226-9982