

# 健康のカギ<sup>🔑</sup>は 野菜のちから

## 野菜はビタミン・ミネラルがたっぷり!

ビタミンCやβカロテンは抗酸化作用があり、皮膚の老化や動脈硬化の予防につながります

カリウムが体内の余分な食塩(ナトリウム)の排出を助けることで、血圧の上昇を抑制し、むくみの予防にも効果的です

野菜を食べて  
栄養バランス  
アップ↑



地域の直売所  
では、新鮮な  
地場野菜を販売  
しています♪

## 野菜の特徴を活用した健康づくり!

たくさん食べるには  
加熱がおすすめ🔥



ほうれん草の場合



ゆでてしぼる



食べ過ぎ防止には生野菜&根菜

生野菜や根菜は  
噛みごたえがあり、  
よく噛むことで  
満腹感が得られます



切るだけお手軽♪

## 野菜の1日の目標量(成人)は350g以上



ブロッコリーの  
オリーブオイル和え



ほうれん草炒め



にんじんポテチの  
新食感サラダ



キャベツの塩昆布和え



くし切りトマト



### 小鉢5皿分(1皿70g程度)

野菜のレシピや  
保存方法はこちら