

野菜を食べて

健康になろう！！

野菜には、体の調子を整えてくれる栄養素である「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」が多く含まれています。これらの栄養素を十分に摂り、元気にいきいきと過ごすために「野菜をもっと食べる習慣」を身につけましょう。

＜厚生労働省が策定した「健康日本21（第2次）」では、1日の野菜摂取目標量として、350gが示されました。＞

1日で350g以上の野菜を食べるには・・・

1食に120g食べるようにしましょう。
(120g×3食)

120gの量は
このくらい



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

