

食と栄養に関すること

野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

詳しくは、[eヘルスネット](#)をご覧ください。



©2014 大阪府もずやん

野菜食べると
なんかいいらしい

しらんけど

茨木保健所 地域・職域連携推進協議会

ベジタボーで
ワンダホー

野菜の目標量は
1日**350g**以上！

野菜は、**ビタミン**や
ミネラル・食物繊維を
多く含んでいます。

いろんなところで
やさい朝市
やってるで

あなたを救う健康10カ条

2.食と栄養



その2 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう

食事は1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。
野菜の目標量は1日350g！ 合言葉は「朝1皿・昼2皿・夕2皿！」（1皿70g）
野菜たっぷり・適油・適塩のV.O.S.メニューもおすすすめです。
[茨木市・摂津市・島本町でV.O.S.を始めよう！](#)



©2014 大阪府もずやん

