

おとなの皆さん、

お野菜足りてますか？

～プラス100gでもっと健康に～

### 高血圧の予防

野菜に含まれるカリウムは  
ナトリウムの排泄を促します

### 肥満の予防

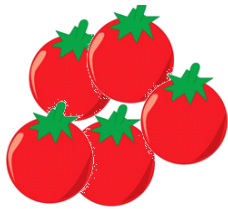
少ないエネルギーで  
満腹感を味わうこと  
ができます

### 便秘の予防

野菜に含まれる食物繊維は  
便通を助けてくれます

## 成人の野菜摂取量 目標 350g !!

熊本県では、平均で「あと100g足りない」状況です。  
あと1皿(100g) 野菜を食べることを心がけましょう！



「ミニとまと」  
100g = 大5個

「にんじん」  
100g = 中1本



「白菜」  
100g = 大2枚

「ブロッコリー」  
100g = 5房



「ほうれん草の  
おひたし」  
100g = 小鉢1皿

熊本県の食育活動統一テーマ

# あと一皿(100g)野菜を食べましょう！