



野菜、足りてますか？



野菜は不足しがち。 “GO! GO! 5皿!”とおぼえましょう。

健康で長生きするために、野菜を1日350g以上摂ることが推奨されています。

「野菜料理1皿 = 野菜約70g」と置き換えて、「毎日、小皿を5つ食べる」と考えるとわかりやすいですね。

日々の食生活を改善して、健康寿命をのばしましょう。