



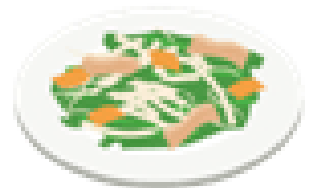
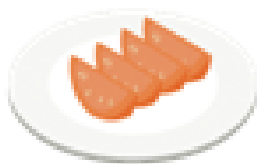
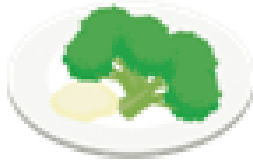
お野菜とれていませんか？



1日に必要な野菜の量は、350gです。
血糖値やコレステロール値の改善が期待できる、食物繊維を多く含んでいます。

また、ミネラルの一種であるカリウムを含みます。
カリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、
高血圧の予防・改善につながります。

1日5～6皿が目安



350gは、野菜が主材料のお浸しやサラダなどの料理で、
1日5～6皿分が目安です。

食べているようで不足しがちな野菜。普段の摂取量を見直してみてもいいかもしれません。



※腎機能が低下している方、高カリウム血症の方は、野菜のとり方に注意が必要です。