

野菜足りていますか??



ほうれん草1わ:
200g



ブロッコリー1株:
200g



にんじん中1本:
200~250g



小松菜1株:
40~50g

1日 350g 以上



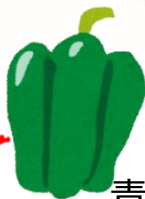
トマト中1個:
100~150g



白菜1枚:
100g



キャベツ1枚:
50g



青ピーマン1個:
30~40g



サニーレタス1枚:
20g



なす1個:
100g

プロジェクトW

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。
多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がん
にかかる確率が低いという結果が出ています。
1日350g 以上を目標に野菜を食べましょう！

「プロジェクトW」とは

からだによい食事(Wholesome food)や運動(Wholesome exercise)で健康で自分らしい人生(Wonderful Life)を！
市の健康増進計画「第3次健康りっとう21」の取り組みです。