



毎月11日は  
健康の日

# 健康クイズ&コラム



クイズ  
・答え

Q

健康のために1日にとるとよい  
野菜の量はどのくらい？

A 両手1杯 B 両手2杯 C 両手3杯



A

C 両手3杯

今月の  
健康  
コラム



## 「食べよう！野菜」

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、生活習慣病の予防をはじめ健康維持に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。しっかりと食べる習慣をつけましょう。

8月31日は野菜の日



1日の目標量は  
生野菜で  
両手3杯分

野菜料理にすると  
小鉢5皿分

小鉢1皿分は  
野菜約70gに  
相当します。



1日の野菜摂取量の目標値は **350g** 以上

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよくとりましょう

緑黄色野菜

1/3(120g以上)



淡色野菜

2/3(230g以上)



料理にすると



小鉢5皿分  
が目安

