

食べて元気に もう一皿野菜を！



を食べて
糖尿病・高血圧などを予防しよう！

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラルを含んでいます

野菜は1日350g以上を目標に！
あなたの手で、はかってみましょう！

- 生野菜なら… 『両手いっぱい』を3回

朝



昼



夜



または

- 加熱した野菜なら… 『小皿を2つ』を3回
〈親指と人差し指で作った○の大きさで〉



朝



昼



夜



あいち健康チャレンジ

愛知県新城保健所（令和5年7月改訂版）