

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょう

野菜

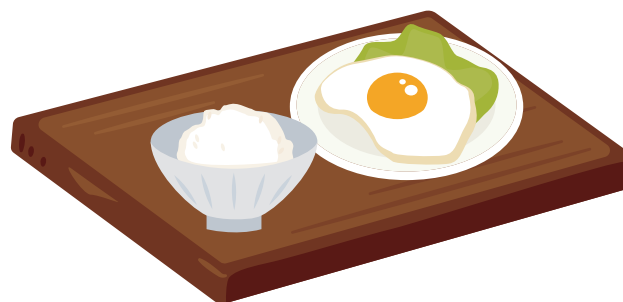
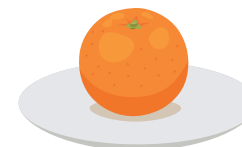
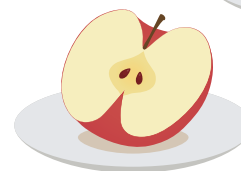
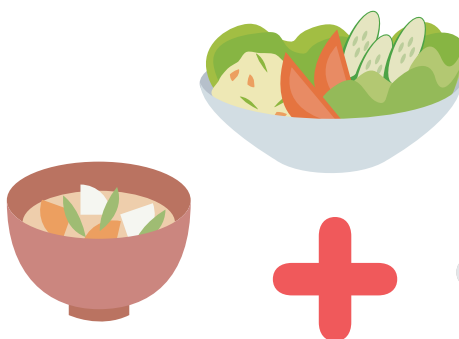
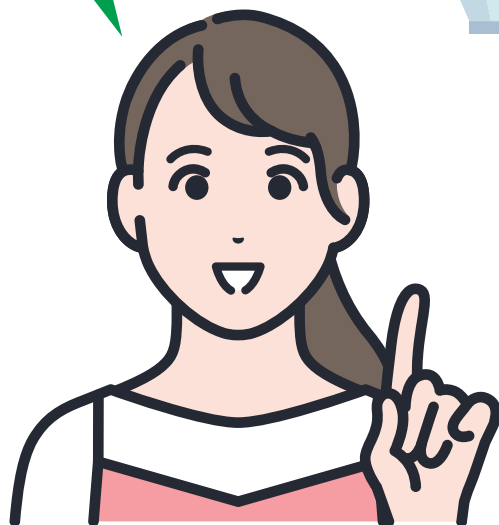
野菜の摂取量は年々減少。

特に20～30代で
少ないです。

果物

果物の摂取も低下傾向。

20～40代では半数以上が
食べていません。



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。