

野菜に含まれているカリウムは、取りすぎた塩分(Na)をカラダの外に出す“はたらき”があるんだよ♪



食べ過ぎ
予防効果も
あり!

★1日の野菜摂取量目標値
350g 以上
(うち緑黄色野菜 120g 以上)

食事を選ぶとき

一皿多めに!



野菜料理を
プラスワン

いかいと!

手軽!

冷凍野菜や
乾燥野菜は

いかいと!

便利!



買い置きするよき

野菜摂取量
UP!
ヒント

料理を作るとき

ゆで野菜なら
ストックできる!



多めに野菜を
ゆでておくと

いかいと!

重宝!

酢を使うと

いかいと!

簡単!



ピクルスなど
簡単で長持ち!

作り置きするよき



ポイントは… **毎食、野菜を食べること** だね!

★次回のテーマは、「おいしく減塩 1日マイナス2g」