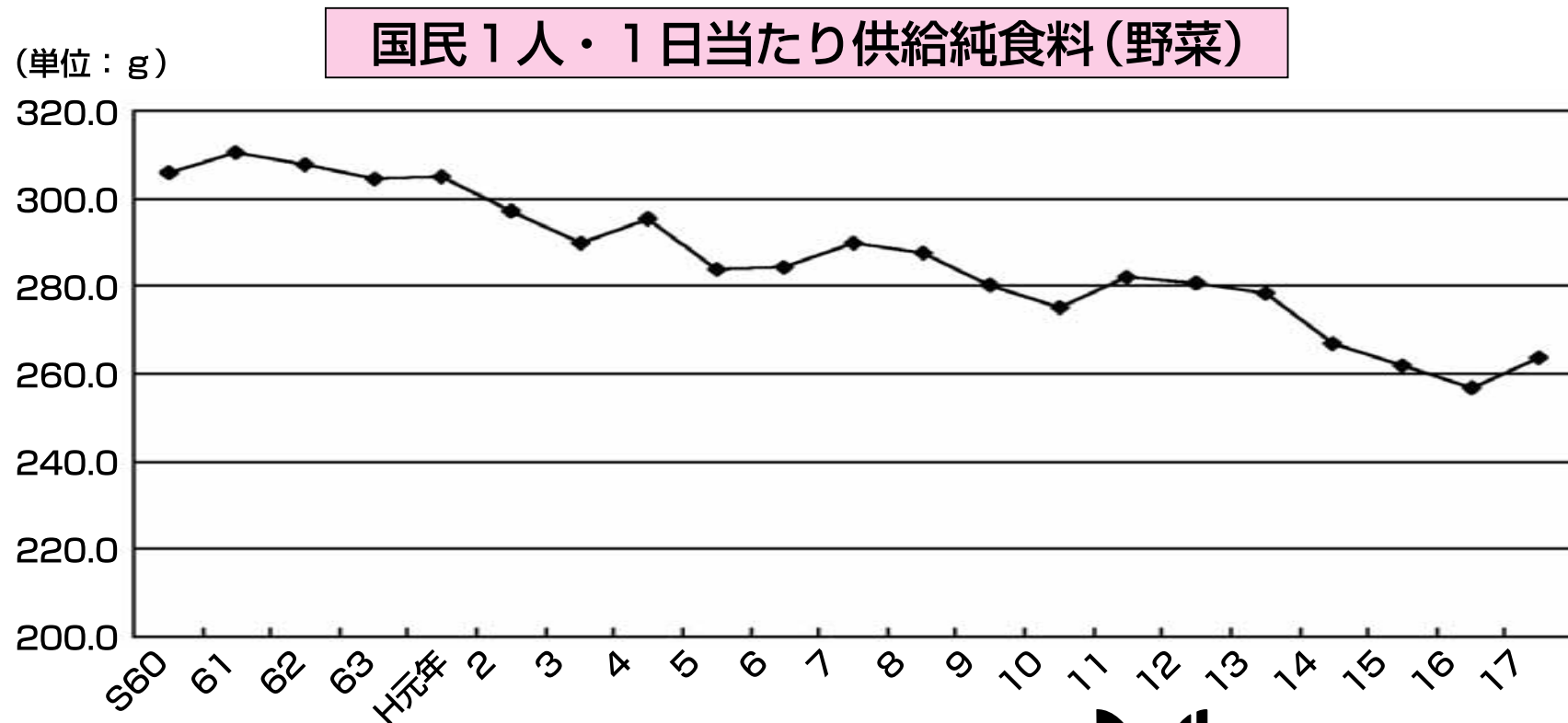


# 食育セミナーNo.24 Stop! メタボ!! 野菜をたくさん食べましょう

一日に野菜を350g以上とることが健康のためにはよいとされています。  
野菜にはからだの調子を整えるビタミンやミネラル、腸内環境をよくする食物繊維が多く含まれています。こんな大切な野菜ですが、年々摂取量は減少しています。  
お浸しやサラダ、煮物など、意識して野菜を一品多く食べるようにしましょう。



※農林水産省：食料需給表（平成18年度版）概要より

 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。