

野菜を取ってるつもり？

野菜は生活習慣病予防によいと言われ、意識的に野菜を取るようになっている方が多いでしょう。

どのように野菜を取っていますか？
自分では十分に取っているつもりでもきちんと取れていない場合がありますので気をつけましょう。

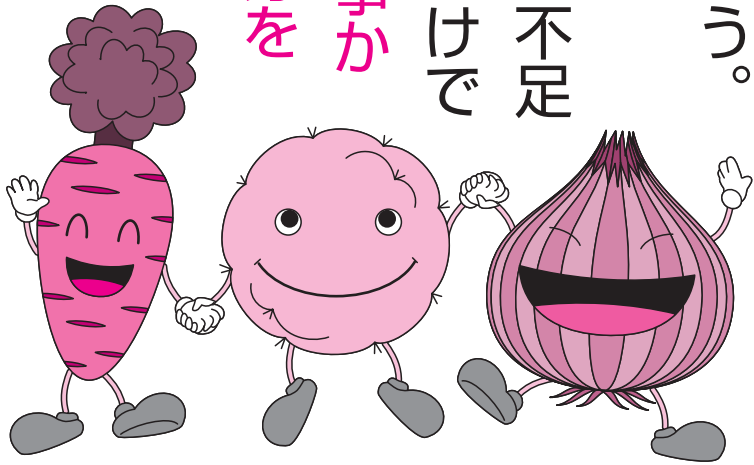
◆毎日サラダをしっかりと食べています！

サラダは野菜をたっぷり取った気持ちになります。実は生の野菜は力サの割りに量が取れていないことがあります。サラダは、生野菜ばかりではなく、ゆでたり蒸したりした野菜を取り入れ、重さを意識しましょう。1日の野菜の目安量は約350gです。

また、ドレッシングのかけすぎは油のとりすぎになるので注意しましょう。

◆サプリメントを取ってます！

サプリメントはあくまでも不足する特定の栄養素が取れるだけです。楽しく、おいしい食事から野菜の栄養素や機能性成分を取りましょう。



 **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。