



## Vegetable メモ

Q. 1日に必要な野菜の量は？

- ① 150g    ② 250g    ③ 350g

野菜料理 1日 5皿が目安です

A. ③ 350g

「健康日本 21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日 350g 以上食べましょう」と掲げられています。

V.O.S.では、1食で1日の約 1/3 量が食べられます。

### 野菜 70g 程度使った料理例



付け合わせ野菜



サラダ



きんぴらごぼう



かぼちゃの煮物



みぞ汁（具）