

野菜食べてる？

1日350g

1食当たりの目安量は120g

生野菜

加熱野菜



両手に1杯



片手に1杯

料理にすると



小鉢2個

野菜には健康維持に必要な栄養素がいっぱい！

ビタミン

食物繊維

ミネラル

飲食店・デリバリー・テイクアウトでも
野菜たっぷりメニューを選ぼう！

＼V.O.S.メニューもおすすめ／

V.O.S.メニュー
はこちら！



(大阪府HP)



私の成長、きっとだれかのために。

千里金蘭大学

生活科学部 食物栄養学科 4年生 令和4年度公衆栄養臨地実習にて作成 問い合わせ先:大阪府茨木保健所 (TEL072-624-4668)