



厚生労働省では、成人の1日の野菜摂取量を350g以上摂取することを推奨しています。生野菜だけでなく、加熱してカサを減らしたり、汁物の具材として入れることで、たくさん野菜をとることができます。

15

野菜を積極的に食べよう

