

野菜をもっと食べよう

健康を維持するため、生活習慣病を予防・改善するために、野菜を十分とることが大切です。

野菜にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等が豊富に含まれ、生活習慣病の予防に効果的だと考えられています。

しかし全年代で野菜不足が不足しており、特に若い世代では著しく不足している状況です。

みなさまに「うまベジレシピ」をご活用いただき、健康づくりに役立てていただけると幸いです。

そして美味しい野菜料理で、食事を楽しんでください。

