

野菜を食べよう350



成人の野菜の目標摂取量は1日350g以上です。
これは日本人の食事状況の調査をもとに、ビタミンC、食物繊維、カリウムの目標量を摂取するために必要な野菜の量を計算したものです。

『野菜を食べよう350(サン・ゴー・マル)』と覚えましょう！