

令和7年12月23日 火曜日

野菜350



令和7年12月23日 火曜日



野菜350！



「野菜を1日350g摂りましょう」は『健康日本21』が目標として掲げる野菜摂取量です。

ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があります。苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味しく感じやすいですよ。

