

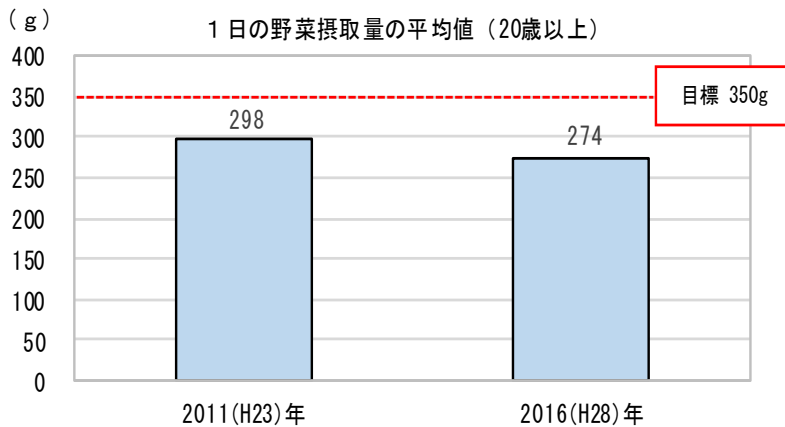
# 毎日、野菜 足りていますか？

野菜に含まれるカリウムは、体内に余分な塩分の排出を促し、高血圧予防に役だつほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。  
また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、血糖値の上昇をゆるやかにするなど生活習慣病予防に効果的です。

## 和歌山市民の現状

和歌山市民の野菜摂取量は1日350gの目標まで

あと一皿分（約70g）不足しています。（県民健康・栄養調査）



野菜を+1皿マーク

健康でいてほしいから、野菜をあと一皿食べよう！

（野菜70gの日安）

