

ファイブ・ア・デイ

知っていますか？

5 A DAY

1日 (a day) に5皿分 (350g以上) の野菜と200gの果物を食べよう、という意味を表す名前です。ロゴの5つの色はいろいろな野菜の色を表し、果物の絵も入っています。



野菜は1日5皿350g以上
小鉢(小鉢) 5皿分

ワン 1皿	ツー 2皿	スリー 3皿
フォー 4皿	ファイブ・ア・デイ 5皿	

1皿 70g × 5皿分 = 350g

小鉢程度の野菜料理を 1日(朝昼晩)合計5皿食べると 1日に必要な野菜量がとれる

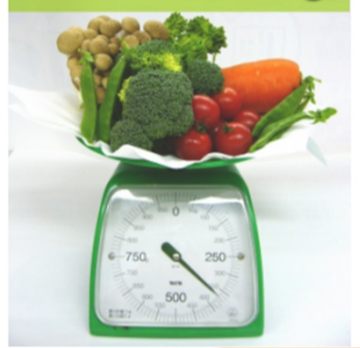
果物は1日200g
例えばみかん1個にりんご半分で1日分

みかん 1個	りんご 1/2個
--------	----------

1つ100g × 2つ = 200g

みかんなら1個 りんごなら1/2個 1日2個食べると 1日に必要な果物量がとれる

野菜1日分(350g)



野菜や果物は、健康維持や成長に欠かせないビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりと含まれています。



野菜や果物などを多種類、さまざまな形態(生のまま、調理して、ジュースなど)で楽しみ、食卓を豊かにしましょう。

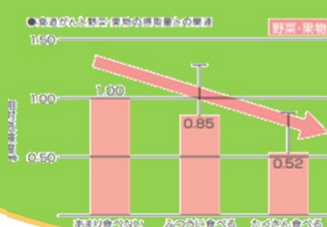


人間の健康的な食生活に欠かせない5つの「キホン」...

野菜や果物は脂肪が少なく、低カロリーです。健康的な体重維持や生活習慣病予防にも役立ちます。

ロールキャベツ 239kcal | ハンバーグ 405kcal

野菜や果物をたくさん食べる人は、心臓病やある種のがんなどにかかる割合が低いことが明らかにされています。



POINT 野菜・果物を沢山食べる人は、食道がんのリスクが低下!



野菜や果物はその色、香り、味、食感で私たちの食事を豊かにし、機能性によって健康をもたらします

ポリフェノール・カロテン

