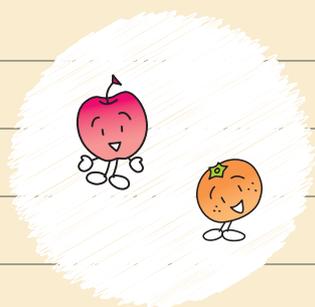
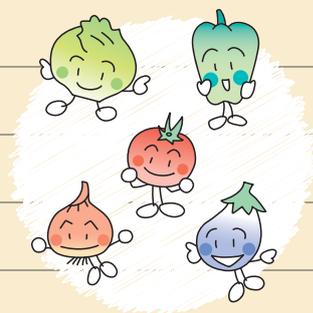


ベジフルセブンとは？

健康を維持するために必要な野菜と果物の摂取目標量は、1日に野菜350g以上(そのうち緑黄色野菜120g)、果物200g程度とされています。でも実際にどれくらいの量を食べたらいいのか、ピンとこない人も多いのでは？そこで、簡単に1日にどれくらいの野菜とくだものを食べればよいか分かる合い言葉が、ベジフルセブンです。



野菜
5 食事バランスガイド
副菜5つ(SV)※1
[1個分70g×5=350g]

くだもの
2 食事バランスガイド
果物2つ(SV)※1
[1個分100g×2=200g]

= 7

食事バランスガイド
副菜5つ(SV)
果物2つ(SV)※1

※1 農林水産省決定、食事バランスガイドの単位[つ(SV)]を表記しています。SVとはサービング[食事の提供量の単位]の略

野菜(ベジタブル)が5皿分(350g)

果物(フルーツ)が2皿分(200g)

合計7皿分(セブン)を接種目標に

ベジフルセブンを実践していきましょう

これなら僕も
覚えやすいぞ!



みんなも
覚えられた
かな?

