

深谷野菜カレー（10種の野菜）

1食で1/3日分の野菜（約120g以上）が摂れるかつ、
塩分が3.5g未満のメニュー

イエロースムージー

1品で野菜70g以上使ったメニュー



野菜使用量約130g 塩分約1.8g



×



×



このメニューを注文した方には、**ためるんピック登録事業ポイント**がたまります。詳しくは裏面をご確認ください。



人参

カロテンは、皮膚や粘膜を強くし、免疫力アップや動脈硬化予防に効果的といわれています。抗酸化（体を錆びにくくする）作用もあり、がんなどの生活習慣病や老化予防にも効果があります。

深谷市のみなさんは野菜摂取量が約50～70g不足しているというデータがあります。今より少し多めに（70gは小鉢1皿分程度）摂ることを意識しましょう。野菜はよく噛んで食べるため、食べ過ぎ防止にも効果的です。

イエロースムージーは1食で摂ってほしい緑黄色野菜75gが摂れます



×



深谷市
保健センター

レッドスムージー



1食に取ってほしい
緑黄色野菜
(40g)が
摂れます

ビーツ



甜菜(てんさい:砂糖大根)の仲間で、
食べるのは根っこの部分。
根っこは、外側だけでなく中まで赤紫色。
この色素は、ベタシアニンという
ポリフェノールの一種。
天然の色素としても活用されています。
葉酸を豊富に含んでいることにも注目！

にんじん



カロテンは、皮膚や粘膜を強くし、免疫力アップや
動脈硬化予防に効果的といわれています。
抗酸化(体を錆びにくくする)作用もあり、
がんなどの生活習慣病や老化予防にも効果があります。

