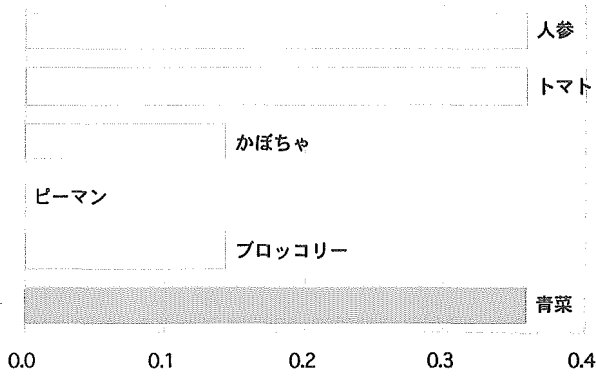
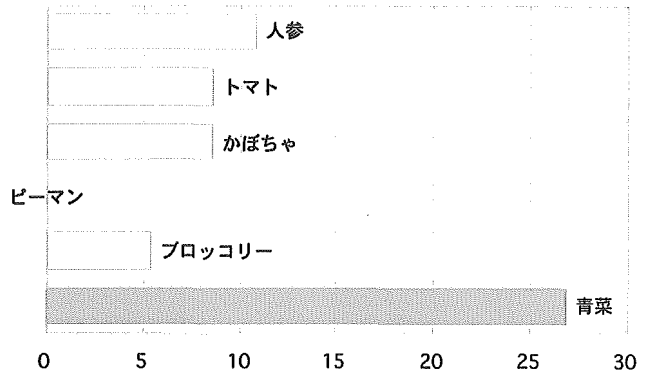


② 「葉酸」をたくさん食べるためには「緑の濃い葉野菜（青菜）」がお勧めです。

③ 「カロテン」をたくさん食べるためには「にんじん・トマト・かぼちゃ・緑の濃い野菜」がお勧めです。



あなたが1週間に食べていた頻度 (回数)



あなたが平均して1日に食べていた量 (グラム)

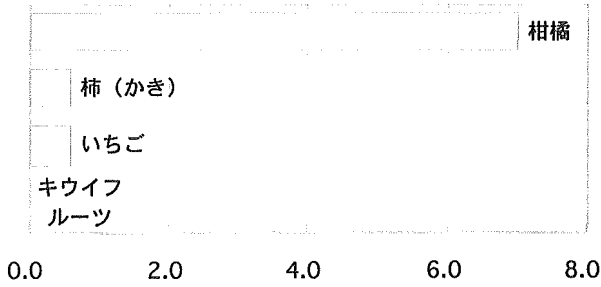
葉酸について、あなたの場合は、

目標 (青菜を毎日2回以上) をめざして、もう少し食べたいところです。

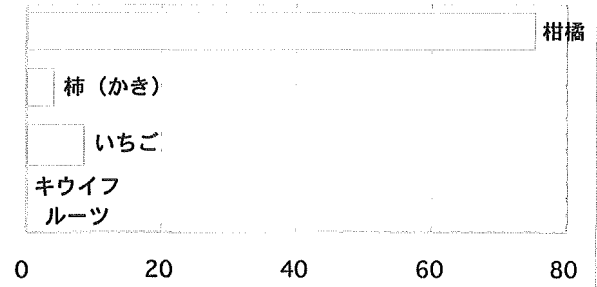
カロテンについて、あなたの場合は、

目標 (図の中の野菜を毎日3回以上) をめざして、もう少し食べたいところです。

④ ビタミンCをたっぷり食べるには、果物 (みかん・かき・いちご・キウイ) がお勧めです。



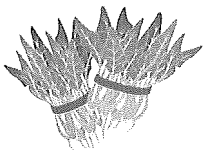
あなたが1週間に食べていた頻度 (回数)



あなたが平均して1日に食べていた量 (グラム)

ビタミンCについて、あなたの場合は、

目標 (図の中の果物を週に3回以上食べたい) を達成しています。



【メモ】

