

「成人1日に必要な野菜の量」は350g以上

緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせると、彩りもよく栄養素のバランスもよくなります。

緑黄色野菜 (120g以上)

ほうれん草、にんじん、
ブロッコリー、トマト、
ピーマンなど



その他の野菜 (230g以上)

大根、なす、きゅうり、
キャベツ、レタス、玉ねぎ、
ごぼう、ねぎなど

350g = 1日に5皿分の野菜が目標



【目安量】

小鉢1つ = 70g
トマト半分 = 70g
かぼちゃ3切れ = 70g