

野菜を1日350g以上食べましょう



「健康日本21」では、健康な生活を維持するための目標の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げています。

●野菜の重さの目安は…？

色々な野菜を組合わせて350gを目指しましょう

●70g＝1皿として、1日5～6皿食べましょう



トマト

中くらい1/2約70g



キャベツ

中ほどの葉1枚約70g



なす

12cmくらい1本
約70g



ほうれん草
3株約70g



大根

中くらい1/2約70g



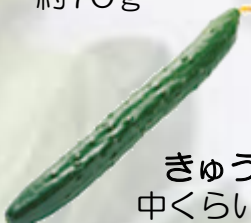
かぼちゃ

中くらい1/16個
約70g



にんじん

中くらい約3cm約70g



きゅうり

中くらい1本
約70g



玉ねぎ

中くらい1/4個
約70g



野菜サラダ
(中皿)

1皿分



ほうれん草
のお浸し
(小鉢)



具沢山味噌汁

2皿分



野菜の煮物
(中皿)



野菜炒め
(中皿)

野菜には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。
積極的に摂取しましょう！