

野菜の重さってどれくらい？



サニーレタス1株



にんじん1本



たまねぎ半分

野菜を **350** グラ 以上食べていますか？



きゅうり1本



かぼちゃ半分



ピーマン1個

実際は男性約358グラ 女性約318グラ

1食あたり約120グラ 食べると目標クリア！

生のままではかさが多いので、炒めたり味噌汁の具にしたりして食べよう