

# 野菜は1日350gを目標に！

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。生活習慣病を予防し、健康な生活を維持します。

1日の目安は両手1杯の緑黄色野菜と両手2杯の淡色野菜。



生のまま食べても  
加熱して食べてもOK!

加熱するとかさが減り、  
食べやすくなるよ！



野菜摂取レベル  
1～3の方

目標は1日350g。5皿分の野菜料理が目安。毎食2皿食べよう！



野菜摂取レベル  
4～7の方

50gの目安はこれくらい。まずはプラス50gを目指そう！

## 緑黄色野菜（色の濃い野菜）

緑黄色野菜の摂取量を増やすと「野菜摂取レベル」がアップします。



トマト 約2分の1個



ミニトマト 約5個



かぼちゃ 約小2切



ブロッコリー 約小房5個



パプリカ 約2分の1個



ピーマン 約1個



ほうれん草 約2株



小松菜・チンゲン菜 約1株

## 淡色野菜（色の薄い野菜）



キャベツ 中ほどの葉約1枚



白菜 中ほどの葉約1枚



大根 約1cm



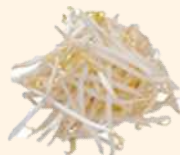
玉ねぎ約4分の1個



きゅうり 約2分の1本分



なす 約2分の1個分



もやし 約4分の1袋



ごぼう 約3分の1本