



野菜100gの目安

1日の野菜摂取量目標は350g以上です。
そのうち120g以上を緑黄色野菜、230g以上を淡色野菜で摂ることが望ましいです。

野菜100gの目安をお伝えしますので、目標量をめざしましょう！

緑黄色野菜100g

トマト	小1個	
ミニトマト	10個	
にんじん	10cm	
ブロッコリー	½株	
ほうれん草	3株	
ピーマン	小4個	
かぼちゃ	1/16個	
アスパラガス	5本	
小松菜	2株	
水菜	3株	

淡色野菜100g

キャベツ	2枚	
きゅうり	1本	
レタス	3枚	
大根	4cm	
白菜	1枚	
玉ねぎ	½個	
ねぎ	1本	
もやし	½袋	
ごぼう	2/3本	
なす	1本	

その他の健康情報は
こちらから▼

買い物や料理の時などの参考にしてくださいね。

