

# どれくらい食べたらいいの？



## 「成人1日に必要な野菜の量」は350g以上

ビタミン、ミネラル、食物繊維等の適正摂取が期待できます。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、またいろいろな栄養素をとることができます。きのこやいも類は350gの野菜には入りませんが、併せてとりましょう。

### 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、たけのこ、ごぼう、  
もやし、白菜、ねぎなど  
(皮の色が濃くても中身は白いもの)

主な栄養素  
ビタミンC、葉酸、カリウム、  
食物繊維



### 緑黄色野菜(120g以上)

人参、小松菜、ほうれん草、  
かぼちゃ、トマト、にら、ブロッコリー、  
ピーマンなど  
(切った中身の色が濃いもの)

主な栄養素  
ビタミンA(カロテン)、ビタミンC、  
ビタミンE、ビタミンK、葉酸、カリウム、  
カルシウム、鉄、食物繊維



きのこ・いも類は除く

※緑黄色野菜は可食部100gあたりカロテンを600 $\mu$ g含む有色野菜に、600 $\mu$ gには満たないが、トマト、ピーマンなどを追加したもの。(厚生労働省の基準による)

※野菜の摂取について、主治医の指示のある方は、それに従ってください。

## 1日に350gだから…5皿(1皿70g)が目安!

350gを測って食べるのは大変! 皿数を目安にすると分かりやすいです。  
5皿とれているか数えてみましょう。



### 皿の大きさの目安



グーの手が  
入るくらい

「1皿」= 小鉢に盛られたくらいの量

「2皿」= 中皿に盛られたくらいの量

(ただし生野菜のサラダは  
中皿で「1皿」に相当)



★テイクアウト弁当に

少しずつ入っている野菜料理の場合

→ 全部あわせた量が小鉢1個分くらい = 「1皿」

