

どれくらい食べたらいいの？



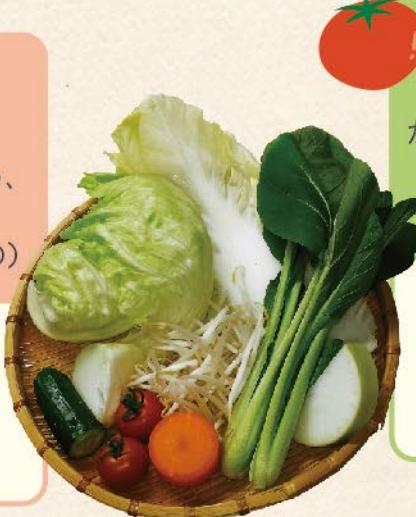
「成人1日に必要な野菜の量」は350g以上

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600μg含む有色野菜に、600μg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を測って吃るのは大変！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

「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

少しづ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」



グーの手が
入るくらい

