

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 μ g含む有色野菜に、600 μ 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は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」= 小鉢にもられたくらいの量

「2皿」= 中皿にもられたくらいの量

(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」

