

# 野菜350g ってどれくらい？

野菜摂取目標量(成人)、生野菜だとこれくらい



**緑黄色野菜**  
(120g)

南瓜 40g

トマト 40g

人参 40g

**その他の野菜**  
(230g)

キャベツ 30g

きゅうり 50g

長ねぎ 20g

なす 100g

玉ねぎ 30g

彩りよく野菜を選ぶと、  
栄養バランスも良くなります

**緑黄色野菜**  
(120g)

小松菜 70g

ミニトマト 50g

**その他の野菜**  
(230g)

大根 90g

きゅうり 50g

ごぼう 30g

玉ねぎ 60g



野菜料理だと小鉢 5 つ分が目安です