

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)	その他の野菜 (230g)
南瓜 40g	キャベツ 30g
トマト 40g	きゅうり 50g
人参 40g	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)	その他の野菜 (230g)
小松菜 70g	大根 90g
ミニトマト 50g	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