

野菜の重さの目安

緑黄色野菜 (120g 以上)



かぼちゃ
煮物サイズ
3〜4個 70g



トマト
小1個 140g



ほうれん草
1/2わ 150g



ピーマン
小1個 20g



にんじん中
1/3本 50g

その他の野菜 (230g 以上)



キャベツ
葉1枚 50g



玉ねぎ
小1個 120g



なす
小1本 70g



きゅうり
1/2本 50g



もやし
1袋 250g



大根2cm幅
輪切 70g

350g 以上の野菜料理の組み合わせ例

朝食

サラダ 80g



1食の野菜量 80g

昼食

麺類の具 50g

酢の物 70g



と



1食の野菜量 120g

夕食

煮物 80g

野菜たっぷり汁物 70g



と



1食の野菜量 150g