



野菜70gの目安量



緑黄色野菜 2チェックと 淡色野菜 3チェックを目安に。合わせて**350g**以上

大人の1日の
目標量は
350g

緑黄色野菜



約2個

ピーマン



2つかみ

きぬさや



約8本

オクラ



約4個

ブロッコリー



約2株

ほうれん草



約4個

ミニトマト



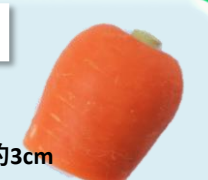
中1/2個

トマト



2かけ

かぼちゃ



中約3cm

にんじん



約1束

せり



1日5チェック
で
350g 達成！



サラダ70g
(レタス、きゅうり、ミニトマト)



厚さ約2cm
(直径約6cm)

れんこん



厚さ約2cm
(直径約6cm)

大根



中1/4個

たまねぎ



中1本

きゅうり



中1本

なす



1つかみ

もやし



さがきごぼう
1つかみ

ごぼう



約2枚

レタス



約2枚

キャベツ



大きめ約1枚
または、
小さめ約3枚

白菜



1/2本

ねぎ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。

また、それらの栄養素は生活習慣病や肥満予防にも役立ちます。

作成：東松島市健康推進課