

1日 350g 野菜を食べよう！！

① 1日緑黄色野菜 150gを目指しましょう

○野菜には人間の体では作ることができないビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。

○特に緑黄色野菜には、体の細胞が増える時や修復する時に必要な栄養素が豊富に含まれています。

緑黄色野菜の一例

アスパラ菜

(1袋 約 200g)



トマト

(1個 約 150g)



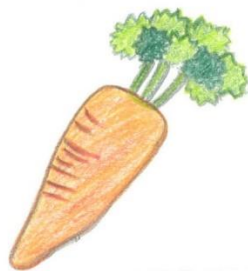
ブロッコリー

(1個 250g)



にんじん

(1本 約 150g)



ほうれんそう

(1袋 約 200g)

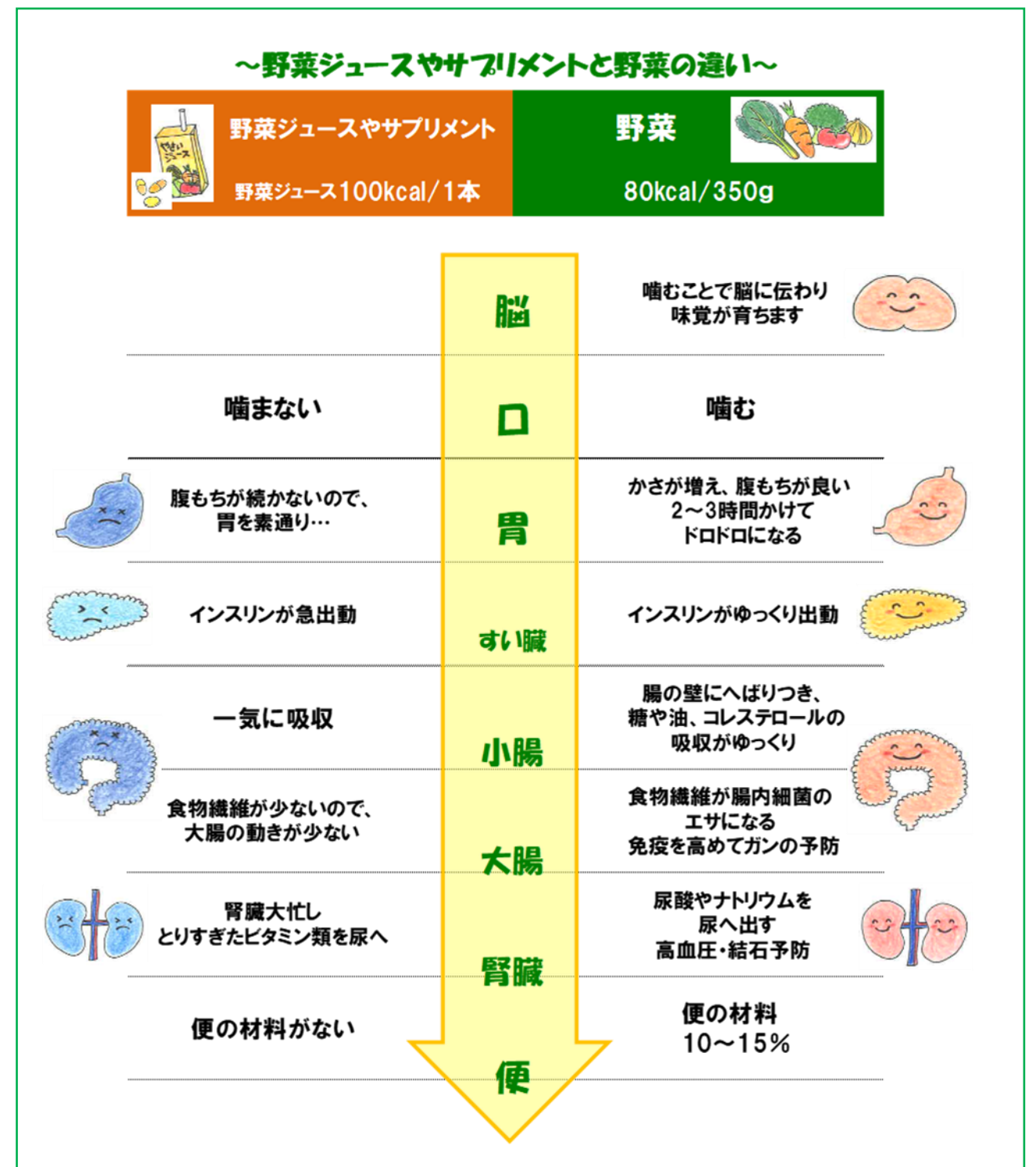


小松菜

(1袋 約 200g)



②野菜は 350g 食べても 80 キロカロリーです。
野菜を食べると、食事の満足感につながります。



※緑黄色野菜とは、原則として可食部 100g 当たりカロテン含量が 600 μg 以上のものをいうが、カロテン含量 60 μg 未満であっても、トマトやピーマンなど一部の野菜については、摂取量および摂取頻度などから、緑黄色野菜として扱われています。