

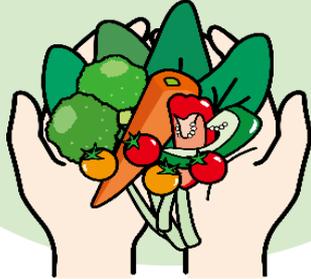
# 毎日、野菜を食べていますか？

1日3食の中で上手に目安量をとるようにしよう



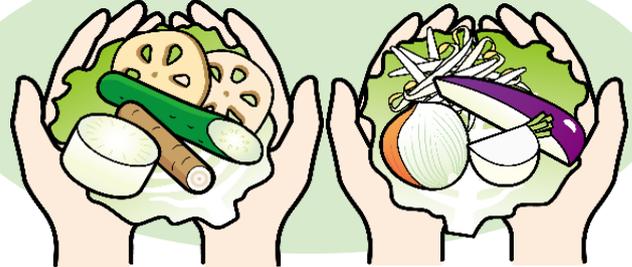
1日に食べたい野菜量は、350g(グラム)以上、生の状態で「両手3杯分」くらいです。

緑黄色野菜・両手に1杯



にんじん、ピーマン、トマト、  
ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー など

その他の野菜・両手に2杯



レタス、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、だいこん、  
かぶ、もやし、なす、ごぼう、れんこん など



小鉢程度(70g)の野菜を5皿で350g

## 緑黄色野菜とは

切ったときの断面が濃い緑色、赤色、黄色をしている野菜です。ビタミンやミネラルを多く含んでいます。  
※ただし、黄色のパプリカは除きます。

大人も子どもも自分の両手を目安にしてみましょう



大人



子ども(6~10歳)



子ども(3~5歳)