

野菜、足りてる？

毎日健康！

ベジタベル大作戦

野菜=ベジタブル
&
食べる
↓
「ベジタベル」



どれくらいの野菜が
入っていると思いますか？



牛丼(並)

実は…

これだけしか野菜が
入っていないんです！



たったの 14g…



ミニトマト 1 個分しか入っ
ていません。

1日に必要な野菜は 350g

日本では、健康に生活をするために 1日に野菜を 350g 食べることが
目標とされています。*



生野菜だと
これくらいで
350g



1 食分(120g)を
サラダにすると
このくらい

*厚生労働省「健康日本 21(第 2 次)」より

350g 食べるポイント

☆生ですぐに食べられるものを準備しておく



トマト 1 個で
1 日の 1/3 の野菜量



きゅうり 1 本で
1 日の 1/3 の野菜

☆加熱をすることで食べやすくなる



大根 100g



煮物



キャベツ 120g



おひたし

柔らかくなり、
かさが減りま
す

☆汁物を具たくさんにする



一般的な味噌汁



野菜たっぷり味噌汁

1 日の 1/3 の野菜
が入っています。

