



野菜 1日 400g

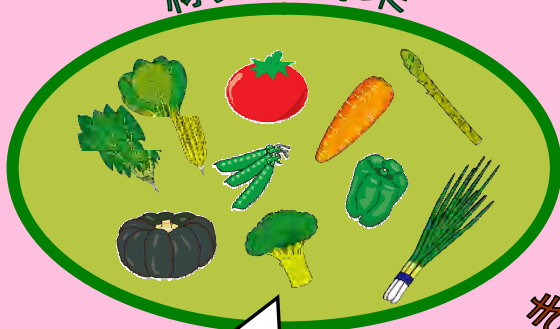
…とはいっても
普段の食生活でとろうとすると
意外と大変なんです。
なにを、どのくらい食べれば良いの～？

★緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べよう！

野菜には、色の濃い緑黄色野菜と、色の薄い淡色野菜があります。見分けるポイントは、半分に切った時に中まで色が濃いものが緑黄色野菜、色の薄いものが淡色野菜です。

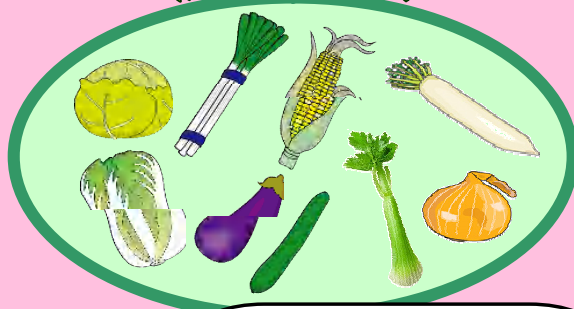
また、これらの野菜と一緒に **きのこ** や **海藻類** もしっかり食べる必要があります。
きのこや海藻類も野菜と同じく、低カロリーでビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。

緑黄色野菜

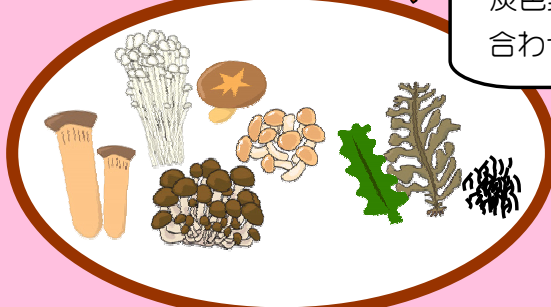


1日の摂取目標
100～150g

淡色野菜



きのこ・海藻類



1日の摂取目標
淡色野菜ときのこ・海藻類
合わせて**250g** 以上

野菜 400gの目安



緑黄色野菜	ほうれん草	70g
	にんじん	30g
	ピーマン	20g
	ミニトマト	30g

淡色野菜	たまねぎ	60g
	もやし	40g
	レタス	40g
	きゅうり	30g
	だいこん	80g

1日分の野菜が入ったジュースを飲んでいるから大丈夫!?

(A) 製造過程において加熱殺菌やろ過処理されているため、ほとんどの製品が、栄養成分 1 日分を満たしていないという分析結果があります。(名古屋市消費生活センター)
野菜 1 日分というよりは、小皿 1～2 品分と考えておいたほうが良いかもしれません。