

野菜350gはこのくらい



1日の野菜摂取 目標量は、350g以上

毎食1~2品野菜料理を
とりましょう

生野菜

1食の目安：両手1杯分



加熱した野菜や小鉢など

片手1杯分または小鉢1つ分を目安に
1食で1~2品組み合わせる

