

1皿70gってどれくらい？



代表的な野菜素材の70gの目安量

見た目のおよその感覚で目安の単位70gを覚えましょう。

<p>かぼちゃ</p>  <p>中くらい、 約1/16個分</p>	<p>レタス</p>  <p>中ほどの葉、 約2枚分</p>	<p>トマト</p>  <p>中くらい、 約1/2個分</p>	<p>きぬさや</p>  <p>2つかみ分くらい</p>	<p>れんこん</p>  <p>厚さ約2cm分 (直径約6cm)</p>
<p>なす</p>  <p>12cmくらい、 約1本分</p>	<p>アスパラガス</p>  <p>20cmくらい、 約3本分</p>	<p>オクラ</p>  <p>10cmくらい、 約8本分</p>	<p>ほうれん草</p>  <p>約3株</p>	<p>ピーマン</p>  <p>小さめ、約2個分</p>
<p>ブロッコリー</p>  <p>花蕾(からい)、 約4個分</p>	<p>もやし</p>  <p>1つかみ分くらい</p>	<p>白菜</p>  <p>中ほどの葉、 約1枚分</p>	<p>にんじん</p>  <p>中ほど、 約3cm分</p>	<p>キャベツ</p>  <p>中ほどの葉、 約1枚分</p>
<p>きゅうり</p>  <p>中くらい、 約1本分</p>	<p>玉ねぎ</p>  <p>中くらい、 約1/4個分</p>	<p>ごぼう</p>  <p>中くらい、 約1/3本分</p>	<p>このページをプリントして、 食卓など目につきやすい場所に貼って、 毎日チェックしましょう！</p> 	
<p>大根</p>  <p>厚さ約2cm分 (直径約6cm)</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>20cmくらい、 約1/3本分</p>			

1日5皿分(350g)以上の野菜を食べましょう！