



Takamatsu 野菜たっぷり生活



食べまい 選びまい 増やしまい



1日に食べたい野菜の量は



350g以上

お買い物時の参考に☆定番野菜の目安量 (表記は可食量です)



 ブロッコリー 1個 150g	 トマト1個 200g	 オクラ1本 10g	 なす1本 70g	 もやし1袋 200g	 玉ねぎ1個 190g
 かぼちゃ1/4個 300g	 緑黄色野菜 切断面の色が濃い野菜	 ピーマン1個 25g	 キャベツ1/2玉 600g	 その他の野菜 切断面の色が薄い野菜	 大根1/2本 500g
 ミニトマト1個 10g	 ほうれん草 1束 270g	 にんじん 1本 150g	 カット野菜 袋に表記あり	 きゅうり1本 100g	 とうもろこし 1本 150g

♡♡♡ 緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせて食べましょう♡♡♡