

昨日350g

食べました



野菜
お見舞い
申し上げます

健康のために、野菜を1日350g以上食べましょう。

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/農産局長賞 佐野 紅葉

「野菜を食べようプロジェクト」



野菜サポーター募集中





いつものものに1皿(70g)野菜をプラスしよう!

1日野菜を 350g

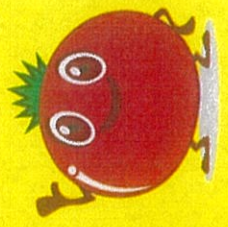
まずは
野菜を食べようプロジェクト

First of all, let's add 1 plate (70g) of vegetables to your usual meal!

野菜サポーター募集
野菜を食べようプロジェクト
Webページ



野菜を食べようプロジェクト | ポスターデザイン/入賞 武内 ゆうり
「野菜を食べようプロジェクト」



1皿 **70g** って

どれくらい?

代表的な野菜素材の70gの目安量



トマト
中くらい、
約1/2個分



かぼちゃ
中くらい、
約1/16個分



レタス
中ほどの葉、
約2枚分



きめさや
2つかみ分くらい



れんこん
厚さ約2cm分
(直径約6cm)



なす
12cmくらい、
約1本分



アスパラガス
20cmくらい、
約3本分



オクラ
10cmくらい、
約8本分



ほうれん草
約2株



ピーマン
小さめ、
約2個分



ブロッコリー
花蕾(からい)、
約4個分



もやし
1つかみ分くらい



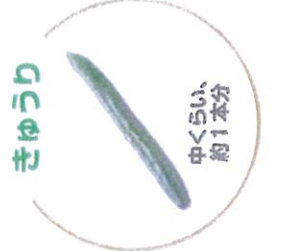
白菜
中ほどの葉、
約1枚分



にんじん
中ほど、
約3cm分



キュウリ
中ほどの葉、
約1枚分



きゅうり
中くらい、
約1本分



玉ねぎ
中くらい、
約1/4個分



ごぼう
中くらい、
約1/3本分



大根
厚さ約2cm分
(直径約6cm)



とうもろこし
20cmくらい、
約1/3本分