

# 野菜を1日350g食べよう！

～すごいぞ！野菜の力～

- ①カリウムで高血圧予防！
- ②食物繊維で動脈硬化予防！
- ③カロテン、ビタミンで免疫力や抵抗力をアップ！！！！

目安は・・・  
生野菜なら、両手3杯分。  
加熱（茹でるなど）した状態では  
片手3杯分です。



350gの野菜ってどのぐらい？

## 《写真の野菜の重さ》

・キャベツ	50g
・もやし	40g
・玉ねぎ	40g
・大根	50g
・きゅうり	50g
・ピーマン	10g
・ほうれん草	40g
・トマト	50g
・人参	20g