

# 1日350g以上の野菜を食べよう!

令和元年8月30日  
北空知圏学校給食センター

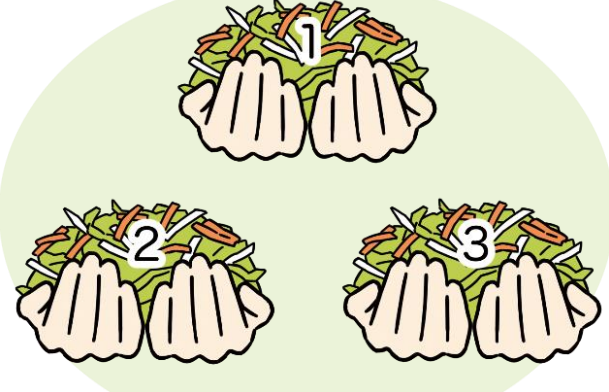
明日は8月31日で「野菜の日」です。野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、1日350g以上の野菜をとることが厚生労働省「健康日本21」で勧められています。

## 350gってどのくらい?



生で刻んで大体両手に3杯の量になります。そのうち緑黄色野菜（ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ピーマン、にんじん、さやいんげんなど）は全体の1/3（両手1杯分）ほどを目安にしましょう。

## 朝食を抜くと野菜が不足します!



1日350gの野菜をとるとすると、毎食120g計算となり、生野菜なら両手1杯、加熱した野菜なら片手に乗る量が1食分の目安です。朝食で野菜をしっかり取らないと、他の2食で不足分をカバーするのは意外と大変です。朝食は毎日とりましょう。