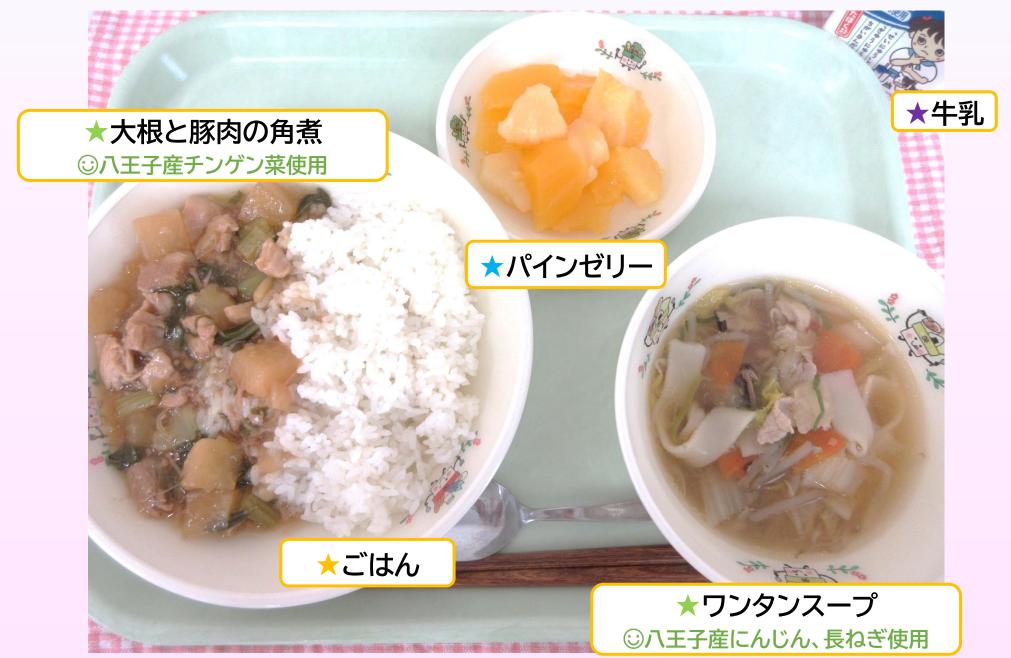
令和7年3月18日 火曜日





しつかり食べよう!野菜350(さんごーまる)



野菜をたくさん食べることで、生活習慣病の予防になることがわかっています。



野菜を350g食べるには・・・

1日に小鉢、小皿料理の副菜5~6皿分 1食あたり2皿

を食べると、野菜を350g摂ることが できると言われています。

サラダ、お浸しなどのほかに、具だく さんの味噌汁も小鉢料理です。

量が多い野菜炒めなどは1つの料理で2 皿分と数えます。

このように考えると、1日350gの野菜 も食べることができそうですね。