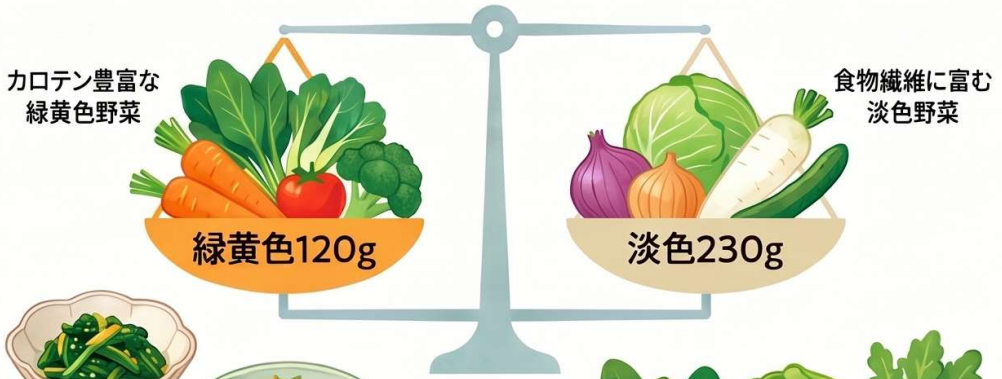
1日350gの野菜、どう食べる？ 無理なく続ける健康習慣

1日350gの目安と内訳



目標は「小鉢5皿分」

野菜70gを1皿と数え、1日5皿
（毎食1〜2皿）食べるのが理想です。

両手に山盛り1杯が1食分

1日分なら両手で3杯、
1食なら120g（両手1杯）が目安です。

無理なく達成する「3つのコツ」

加熱して「カサ」を減らす

汁物や煮物にするとカサが減り、
生よりも効率的に嵩を摂取できます。

コンビニ・冷凍・カット野菜を賢く活用

下処理済みの野菜や具だくさんスープ、
野菜ジュースを補助的に取り入れましょう。

「ベジファースト」で効果アップ

野菜から先に、15分〜20分かけてゆっくり
食べると血糖値の上昇を抑えられます。

NotebookLM