

いろんな野菜を食べよう

3 バランスよく食べよう

Q. 「野菜を1日350g食べましょう」と言われても、どんな種類の野菜をたべればいいの？

A. 野菜の「色」や「食べる部位」に注目！



色の薄い野菜(淡色野菜)と色の濃い野菜(緑黄色野菜)をバランスよく食べましょう。食べる部位(葉、実、根など)が異なる野菜を組み合わせることも、選び方のポイントです。



淡色野菜の例

玉ねぎ、白菜、ねぎ、
なす、レタスなど



緑黄色野菜の例

トマト、にんじん、
かぼちゃ、ほうれん草など



葉を食べる野菜



白菜、ほうれん草、キャベツなど

実を食べる野菜



なす、トマト、かぼちゃなど

根を食べる野菜



ごぼう、だいこん、にんじんなど



出典：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる
ちょうどよいバランスの食生活」（令和2年5月）
今立けこちらから→