

野菜1日350グラムフードモデル

緑黄色野菜10種、その他の野菜10種の模型です。

野菜1日350グラム摂るための組み合わせや、量の確認などの指導に最適です。

健康な毎日のために、野菜1日350gってどのくらい？



内容明細			
緑黄色野菜		その他の野菜	
品名	重量(g)	品名	重量(g)
ほうれんそう	30	だいこん	60
にんじん	50	キャベツ	40
ピーマン	35(30)	きゅうり	50
トマト	105(100)	なす	55(50)
ブロッコリー	30	たまねぎ	50
オクラ	15	レタス	20
さやいんげん	40	ごぼう	45(40)
しんぎく	30	はくさい	40
小松菜	50	もやし	30
ニラ	30	ねぎ	35

※()は可食部のg数です。

ひと目でわかる砂糖量

よく口にする食べ物や飲み物にどれだけの砂糖が含まれているのか、ひと目でわかるセットです。



品名	砂糖量(g)
缶コーヒー(190g)	13
コーラ(325g)	35
スポーツ飲料(325g)	22
オレンジジュース(325g)	34
シェイク(200g)	43
メロンパン(100g)	40
チョコレート(75g)	30
シュークリーム(100g)	12
ショートケーキ(100g)	29
カップパフェ	38

おいしいけれど、砂糖はこんなに入っています！