

重量の目安（野菜・果物）

食品	単位①		単位②	
	単位	重さ (g)	単位	重さ (g)
◆生鮮野菜				
葉や茎を食べる野菜				
キャベツ	1個	1200	1枚	50~85
ほうれんそう	1わ	300~400	1株	25~50
小松菜	1わ	300~400	1株	30~50
みずな	1束	200		
はくさい	1株	2000	1枚	80~100
ねぎ	1本	100 (白ネギ)	1束	55 (万能ねぎ)
レタス	1個	300~500	1枚	30
ブロッコリー	1株	300~400	1房	15
もやし	1袋	200~250		
大葉 (青じそ)	1枚	0.5		
根や地下茎を食べる野菜				
さつまいも	1本	250~300		
じゃがいも	1個	100~150		
さといも	1個	50~70		
だいこん	1本	1000	1cm	25
にんじん	1本	150~250	1cm	10
ごぼう	1本	150		
たまねぎ	1個	200~250		
れんこん	1節	180		
たけのこ	1本	300~350 (ゆでたけのこ中)		
実や芽を食べる野菜ときのご類				
さやまめ (枝豆、そら豆、インゲンなどさやに入ったままの豆)	1本	7 (さやいんげん)		
かぼちゃ	1個	1200~1500		
きゅうり	1本	100		
なす	1個	80~100		
トマト	1個	150~200		
ミニトマト	1個	10~20		
ピーマン	1個	30~40		
しょうが	1かけ	12		
アボガド	1個	180		
生しいたけ	1個	15		
しめじ	1パック	100		
えのきたけ	1袋	100		
◆生鮮果物				
りんご	1個	350~400		
みかん	1個	110		
グレープフルーツ	1個	400		
オレンジ	1個	250		
レモン	1個	120		
柿	1個	150		
いちご	1粒	13		
バナナ	1本	150		
キウイフルーツ	1個	150		
◆大豆加工品				
豆腐	1丁	300		
油揚げ・厚揚げ・がんもどき	1枚	30 (油揚げ)		
納豆	1パック	50		