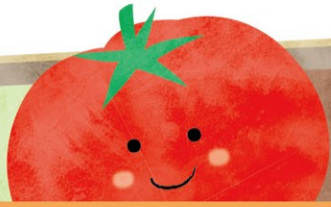


無理なく
野菜を食べるコツ

メニュー選ぶときのポイント

コンビニエンスストア編



野菜の入っている
お弁当を選ぶ!!

野菜量アップ!



色どりのきれいなお惣菜やお弁当を
選ぶと摂れる野菜の種類が増えます

サラダをプラス

野菜量アップ!



菓子パンより
野菜のサンドイッチ

野菜量アップ!



付け合わせの野菜は
残さない!

野菜量アップ!



野菜量が多いメニューにチェンジ!

野菜量アップ!



野菜の小鉢がついた定食メニューもおすすめ

外食編



食事は野菜メニューで
スタート!

野菜量アップ!

