

野菜はおいしい！ 食材です

1日プラス1品

食物繊維
ミネラル・ビタミン
たっぷり



お腹の調子
を整える

かぼちゃの煮物
(100g)



ほうれん草のごま和え
(90g)



1日に必要な野菜**350g**



野菜サラダ
(60g)



野菜炒め
(100g)

ベジ活応援店

おいしい野菜料理のあるベジ活応援店はこちら



西都児湯地域・職域連携推進協議会(事務局:高鍋保健所)