

普段の食事に野菜を追加しよう



弁当や外食を利用する時や
家庭での食事で
少しずつ野菜摂取量UP!

コンビニ

野菜がたくさん入った弁当を選ぶ



外食

単品ではなく、主食・主菜・副菜のそろった
定食ものを選ぶ。

サラダやおひたし等野菜料理を追加する。



家庭

いつもの汁物に野菜を追加。
作り置き野菜料理をいつもの食卓に追加。

