

野菜をたくさん食べるポイント

汁物を具だくさんにしましょう



汁ものに野菜を追加するだけで
簡単に**野菜摂取量UP!**

ビタミン・ミネラルの
水に溶ける栄養素も
しっかりとることができます!



減塩のために汁ものは**1日1杯**を目安にしましょう