

# 野菜料理は1日5皿食べよう

## 1日350gの 野菜を食べよう!!



具だくさんのみそ汁

75g



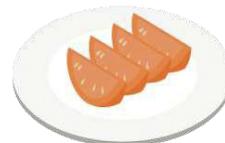
ほうれん草のおひたし

80g



レタスとキュウリのサラダ

85g



冷やしトマト

100g



かぼちゃの煮物

100g

※重量は一例です。

### 野菜ファーストとは？



いつもの食事に  
+ (プラス) 野菜 1 皿



食事の1番最初に  
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を  
目指しましょう