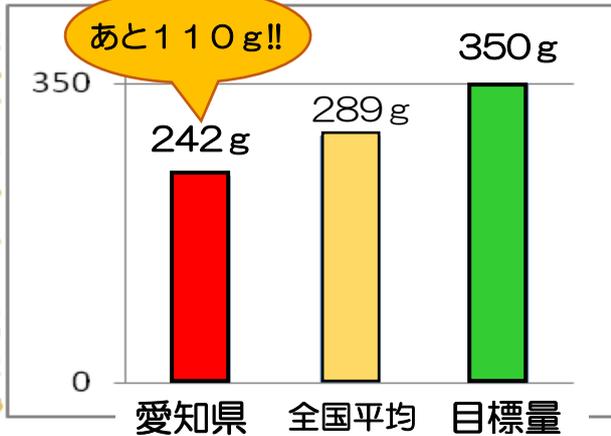


野菜を1日に350g以上食べよう

愛知県は野菜摂取量が
全国ワースト1!!



(平成24年国民健康・栄養調査より)

ふろふき大根



青菜のおひたし



野菜の煮物



野菜サラダ



具たくさん味噌汁

350g以上は
野菜料理にすると1日
「5~6皿」です