

野菜不足していませんか？

今日から始めよう **マイベジ** 生活！



マイベジとは？ マイ・・・**毎**食。my（私の）
ベジ・・・**ベジ**タブル（野菜）



毎食、私のために野菜を食べよう！

1日の野菜摂取目標量350g(両手3杯分)

