

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食の目安 (120~130g)

茹で野菜なら  
片手1杯



生野菜なら  
両手1杯

