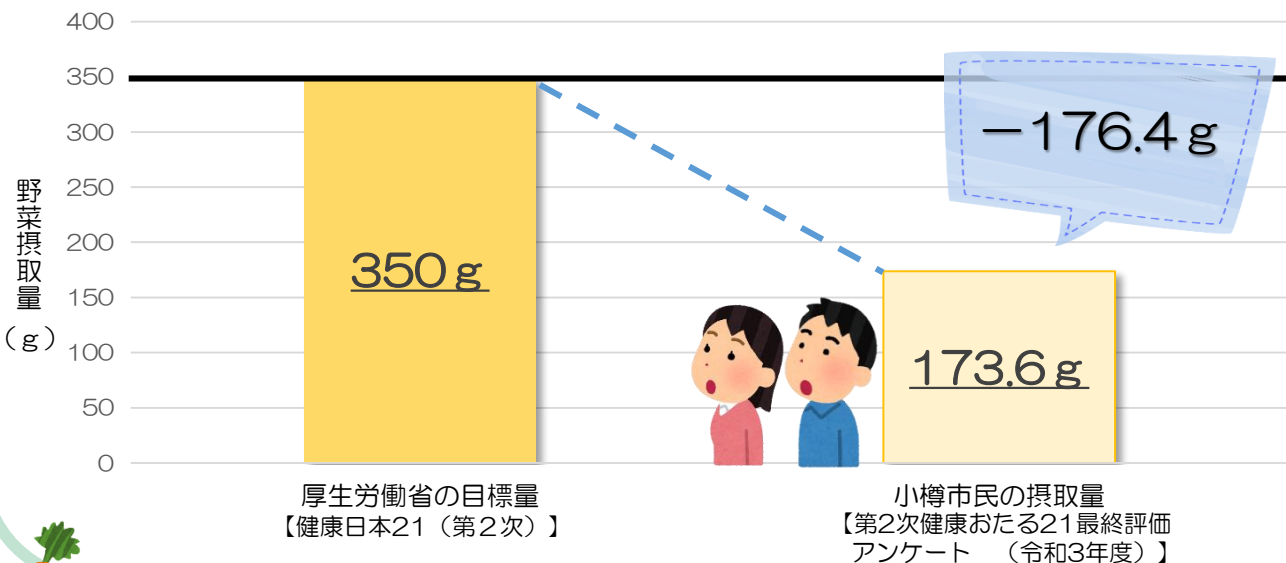


野菜

足りていますか？

小樽市民は、こんなに野菜が不足しています！



野菜には、**不足しがちな栄養素** が豊富！

- ・ ビタミンC ▶▶▶▶ 免疫力を高める
- ・ 食物繊維 ▶▶▶▶ 便秘の予防
- ・ カルシウム ▶▶▶▶ 骨や歯を丈夫にする
- ・ 鉄分 ▶▶▶▶ 貧血の予防



他にも栄養たっぷり♪

野菜は1日 **350g** (小鉢5皿分) が目標です！



きんぴらごぼう



ほうれん草のお浸し



野菜の煮物



具たくさんみそ汁



野菜サラダ

自由に組み合わせて食べましょう♪

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら

