

プラスワン

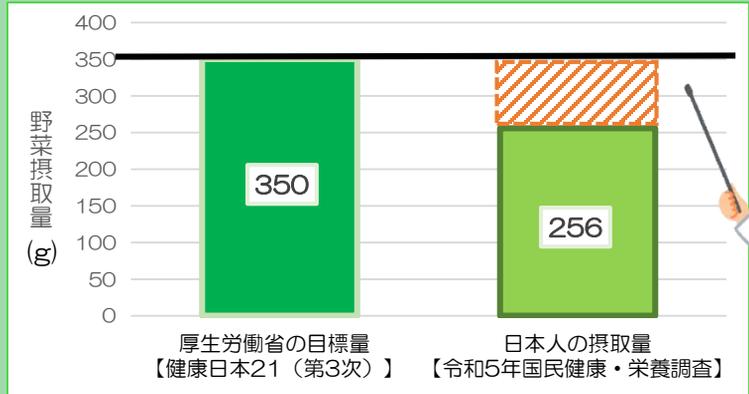
+1ベジ



で、よい健康に！



野菜には、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。生活習慣病予防のためにも、1日350g以上野菜を食べるのが目標です！



目標量と比べて、約100g野菜が不足しています！

普段の食事に「+1ベジ」することで目標にぐっと近づきます。

毎日の食事に +1ベジ

朝食で +1ベジ



チーズトースト



野菜スープ

前日の夕食の残りで忙しい朝も◎

1ベジ

昼食で +1ベジ



親子丼



野菜サラダ

外食の時は、野菜を追加注文★

1ベジ

夕食で +1ベジ



ごはん みそ汁
豚の生姜焼き
(付け合わせ)



ほうれんそうの
お浸し

火を通すことでかさが減ります！

1ベジ

『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



作成：小樽市保健所