



ベジコねえさん

野菜デリや野菜スープを
プラス1品!



ベジぼうや

1日の野菜量は
両手に山盛り1杯!



エイトさん

栄養成分表示も参考に。

食塩相当量は、1日8g未満（健康ながさき21目標）に。

