

冷蔵庫等のいつも見えるところに貼ってください

野菜素材ごとの70gってどれくらい？

○ 緑黄色野菜（切り口にも色があるもの） 代表的な野菜素材の70g目安量



緑黄色野菜を毎日食べる習慣をつけましょう