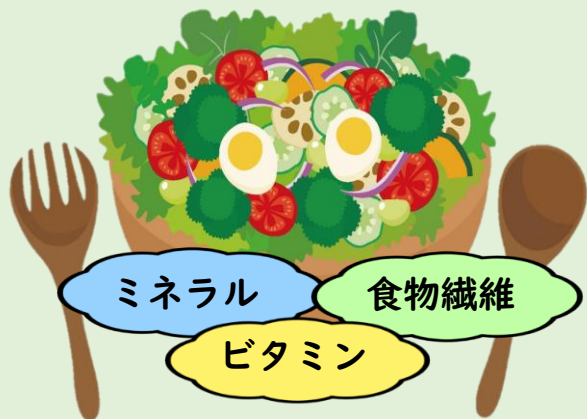


野菜には健康維持に必要な  
栄養素がいっぱい！



飲食店・デリバリー・テイクアウト  
でも野菜たっぷりメニューを選ぼう

＼V.O.S.メニューもおすすめ／

V.O.S.メニュー  
はこちら！



(大阪府HP)

1日に必要な野菜の量を知ろう  
→1食分の目安量は**120g**

生野菜



両手に1杯

加熱野菜



片手に1杯

料理にすると



小鉢2個

野菜食べてる？  
1日**350g**