

野菜を食べると調子いい!

「健康づくりって難しい」と思っていませんか？
実は、ほんの少しの工夫で野菜をいつもより多く取ることができます。
肌荒れする・風邪をひきやすいなど、身体の不調を感じている人は
野菜が不足しているかも・・・
野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は
体の調子を整えてくれます。
今から始めましょう、ベジプラス!



野菜を食べよう ベジプラス100!

- 1 野菜の多いメニューを選んでベジプラス!



単品メニューではなく、
定食メニューもおすすめ!

- 2 野菜のおそうざいも一緒に選んでベジプラス!



バランスのよい食事になります

- 3 彩りが良いものを選んでベジプラス!



彩りがきれいなものは、
摂れる野菜の種類も増えます

ベジプラスって
こんなにカンタン!!