

深谷野菜カレー（10種の野菜）

1食で1/3日分の野菜（約120g以上）が摂れるかつ、
塩分が3.5g未満のメニュー

イエロースムージー

1品で野菜70g以上使ったメニュー



野菜使用量約130g 塩分約1.8g



×



×



このメニューを注文した方には、**ためるんピック登録事業ポイント**がたまります。詳しくは裏面をご確認ください。



人参

カロテンは、皮膚や粘膜を強くし、免疫力アップや動脈硬化予防に効果的といわれています。抗酸化（体を錆びにくくする）作用もあり、がんなどの生活習慣病や老化予防にも効果があります。

深谷市のみなさんは野菜摂取量が約50～70g不足しているというデータがあります。今より少し多めに（70gは小鉢1皿分程度）摂ることを意識しましょう。野菜はよく噛んで食べるため、食べ過ぎ防止にも効果的です。

イエロースムージーは1食で摂ってほしい緑黄色野菜75gが摂れます