

深谷市民 (18歳以上) の方限定のお知らせ

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。

「健康づくり応援店」登録メニュー
1皿で野菜70g以上が摂れる

ヤサイな仲間たちファーム
VEGETABLE FRIENDS' FARM



サラダ&ドレッシングバー

サラダバーでは
地元の新鮮な野菜が食べ放題!



野菜を 1日350g とりましょう!

野菜を350g摂ることで、
1日に必要な食物繊維・ビタミン・ミネラルをほぼ摂取することができます。
また、よく噛んで食べるため、食べ過ぎ防止にも効果的です。

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。
☆70gの目安は約小鉢1皿☆ プラス1皿を意識して摂りましょう。

