

野菜、足りてますか？



野菜をもう1皿!

食べようキャンペーン

富山県民の野菜摂取量は
1日350gの目標まで、
あと1皿分(約70g)
不足しています。



こんなにちょっとでOK!



野菜70gの目安

トマト 半分



大根 約2cm



きゅうり(小) 1本



ナス 1本



玉ねぎ 1/3個



ピーマン(大) 2個

