

～野菜を食べてメタボ予防～

野菜たっぷり☆低カロリー！

わるい例

- ・大盛ごはん
- ・ハンバーグ
- ・スープ



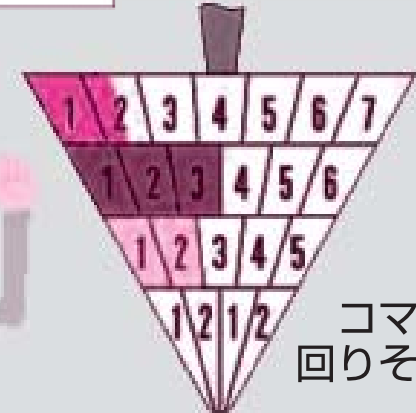
コマが
傾いています



もう一品、野菜をとりましょう

よい例

- ★ごはん
- ★ハンバーグ
(野菜添え)
- ★サラダ
- ★スープ



コマが
回りそうです

野菜がしっかりとれています