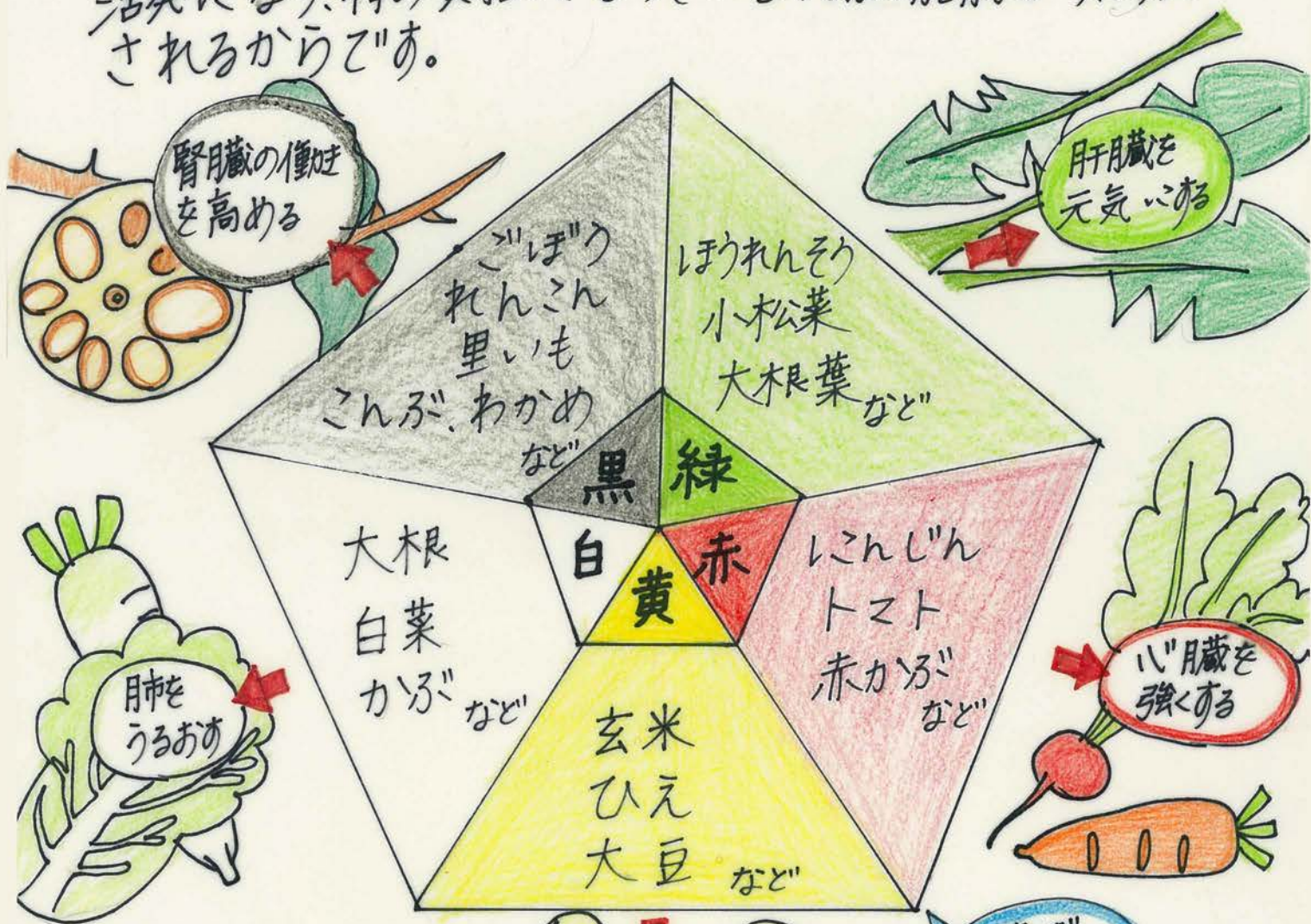


# 5色の野菜をバランスよく食べる

## 温野菜で"交カ率よく代'謝アップ

野菜で"内臓脂肪方を減らしたいなら、温野菜が"ベスト。

たっぷり食べると体があたたかくなると同時に、代'謝が活発になり、体の負担になっている内臓脂肪が"燃焼"されるからであ。



## One Point

野菜はまるごと食べる。例えば"大根なら葉っぱも食べる工夫をしましあ。

5色の野菜 + おま"、しょうが、いんにくなどの薬味を入ると本を温め、免疫力を高める。

