

宴会時の食べ残しをゼロに！

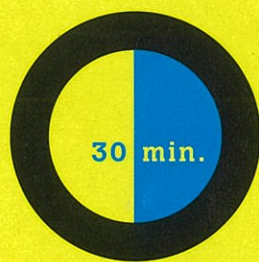
3010

さん まる

いちまる

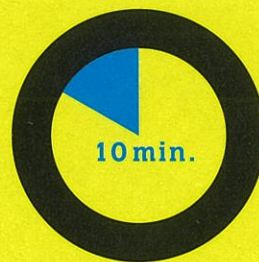
運動

のススメ



はじめの
30分間

乾杯後の30分間は、
席を立たずにできたての
料理をしっかり味わって。



終わりの
10分間

お開き前の10分間は、
自分の席へ戻って
残さず料理を食べきろう。



©岡山県「ももっちゃん」