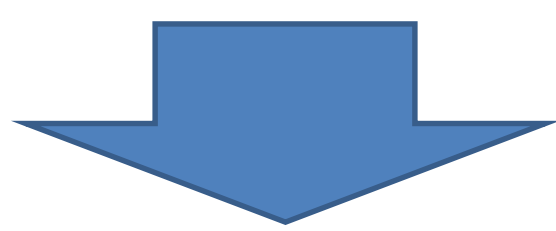


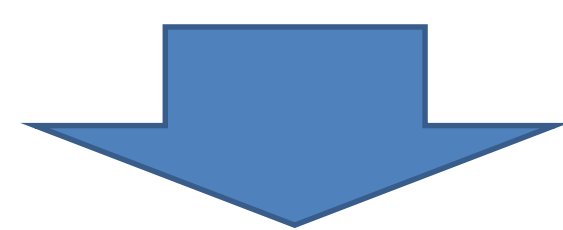
3010運動で食べきりを  
促進していきましょう

## 3010運動の進め方

注文の際、**適量**を注文しましょう。



**乾杯後30分**は、  
席を立たず、料理を楽しみま  
しょう。



**お開き前10分**は、自分の席に  
戻って、再度、料理を楽しみ  
ましょう。