



今日からはじめる

ベジファーストキャンペーン 大和市

自分のカラダ、未来のためにできること



ベジファースト 野菜から食べる

「はじめに野菜」の習慣で、健康的な食事の第一歩を！

- ✓ 食物繊維のはたらきで、血糖値の上昇をゆるやかに
- ✓ 不足しがちな野菜を補給



最後は残さず「ごちそうさま」



担当：大和市 健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係 046-260-5804



やまと
食の応援団



※写真は、やまと食の応援団登録店の料理です。