

# ベジ Vege ファースト



自分のカラダと、未来のためにできること

※写真は、やまと食の応援団登録店の料理です。

野菜から  
食べる

1日に必要な野菜 350 gの達成には、  
現在の食事に「毎日プラス1皿の野菜」がひとつの目安。  
「はじめに野菜の習慣」で、健康なカラダづくりの第一歩を！



残さず

日本では、毎日 国民1人あたり おにぎり1個分以上もの  
食料が捨てられています。  
「無駄なく購入」、「残さず食べる」できることから始めてみませんか？



↑詳しくはこちら

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

