

野菜から食べやさい!



ふくしま ベジ・ファースト

Fukushima Vegefirst

野菜から食べると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、
生活習慣病の予防・改善が期待できます。

「ベジ・ファースト」とは、食事のときに野菜から食べ始めることをいいます。手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防に効果があるといわれています。ベジ・ファーストの実践により、野菜を食べる習慣を身に付け、主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事の実践につなげましょう。

※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。
※ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。

「ふくしまベジ・ファースト推奨店」拡大中!
プレゼントが当たるキャンペーンも随時開催!

詳しくはWEBで!

ふくしまベジ・ファースト

<http://kenkou-fukushima.jp>



始めよう!
ベジ・ファースト!

ふくしま健康プロジェクト大使
長沢 裕(福島県出身)



ふくしま健康カード



福島県
健康長寿ふくしま推進事業