

野菜から 食べやさい!



ふくしま ベジ・ファースト

Fukushima Vegefirst

詳しくはWEBで!

ふくしまベジ・ファースト



<http://kenkou-fukushima.jp>



福島県
健康長寿ふくしま推進事業

どんな効果があるの?

血糖値の急激な上昇を抑えられ、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」を実践して、野菜を上手に摂取する習慣を身に付け、無理なく健康づくりを続けていきましょう。

バランスよく食べよう!

健康のためには、野菜を食べることとあわせて、栄養バランスに気をつけることも大切です。食事にはできるだけ主食、主菜、副菜、みそ汁等のメニューをそろえることを心がけましょう。

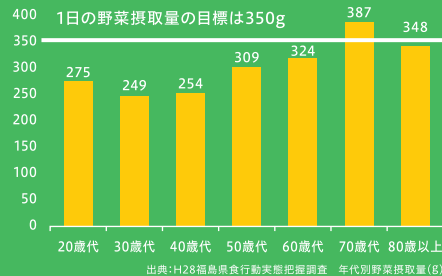
※腎機能が低下しカリウム制限が必要な方、糖尿病の治療中の方は、主治医の指示を仰いでください。
※ご高齢の方で、食欲のない方や低栄養の心配がある方は、ベジ・ファーストが適さない場合があります。

始めよう!
ベジ・ファースト!



ふくしま健民プロジェクト大使
長沢 裕 (福島県出身)

県民はどれくらい野菜を食べているの?



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



ふくしま健民アプリもチェック!

「ふくしま健民アプリ」は、県内の協力店でお得な特典が受けられる、健康づくりを応援するアプリです。

iPhone端末の場合



OSバージョン
iOS 9.0 以上
機種
iPhone 5s 以降

Android端末の場合



OSバージョン
Android 5.0 以上
機種
Android 5.0 以降を初期OSとしている機種

©2019 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple ロゴ, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
©Android, Google Play, Google Play ロゴは, Google Inc. の商標です。



ふくしま健民カード