



健康
長寿に!!

病気を
防ぐ!!



食べる順番を
変えるだけ!!

8月31日はやさいの日

武雄市で

ベジファースト習慣 始めます!

ダイエット
効果も!

食後の
高血糖を
防ぎます!

「ベジファースト」という言葉をご存知ですか?

健康ブームが続く昨今、たくさんの健康法が紹介されていますが、

ベジファーストは野菜を食べる順番を変えるだけで生活習慣病を予防することができる、
気軽に取り組める食習慣です。

その効果は命にかかわる病気の予防につながるだけでなく、ダイエット効果も期待できます。

ただ食べる順番を変えるだけで健康生活を始められるベジファースト。

今月号ではベジファーストの効果や簡単なレシピなどをご紹介します。

あなたも「ベジファースト習慣」始めませんか?



野菜から 食べよう!

一食120g
(にぎりこぶし程度)



大根



ほうれん草



大豆



トマト

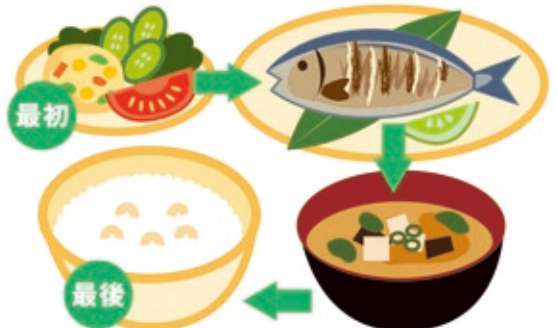


きゅうり

ベジファースト党公約
野菜から食べることで
健康生活、始めます!

ベジファーストって?

食事の際に最初に野菜を食べ、肉や魚や米などをその後に摂取することで生活習慣病予防効果が期待できる食事法。



ベジファーストにおすすめの野菜

砂糖、みりん、蜂蜜などが入った調味料での味づけは控えめにしましょう。