

令和元年8月26日

報道関係者各位

佐賀県 武雄市役所

# 女性のためのベジファーストを開催

## ～高橋シェフ（トラットリヤミマサカ）提案レシピと家族の健康について学ぶ～

武雄市では食を通じた健康づくりとしてベジファースト事業を行っています。「野菜を先に食べる＝ベジファースト」により血糖値の上昇が緩やかになることを目的としています。その事業の一つとして家庭での食生活の要となる女性を対象にした取り組みを行います。

～女性のためのベジファースト概要～

野菜を使った特別なベジファーストレシピが学べる料理教室を開催します。ベジファーストのほか「自分自身と家族の健康を守るためのコツ」を知るための教室です。

日 時：9月19日（木） 12:00～13:30  
場 所：トラットリヤミマサカ（山内町三間坂）  
内 容：料理のデモンストレーションと試食、講話  
参加費：500円（材料代）  
対 象：20歳以上の女性  
申込期限：9月13日（金）  
その他：先着20名・調理作業なし・食事つき  
申 込 先：武雄市健康課 ☎0954-23-9131



— 本件に関するお問い合わせ先 —

武雄市健康課 TEL 0954-23-9131