

【ベジファースト】

食事の始めは野菜から食べましょう！

「にぎりこぶし」を作ってみてください



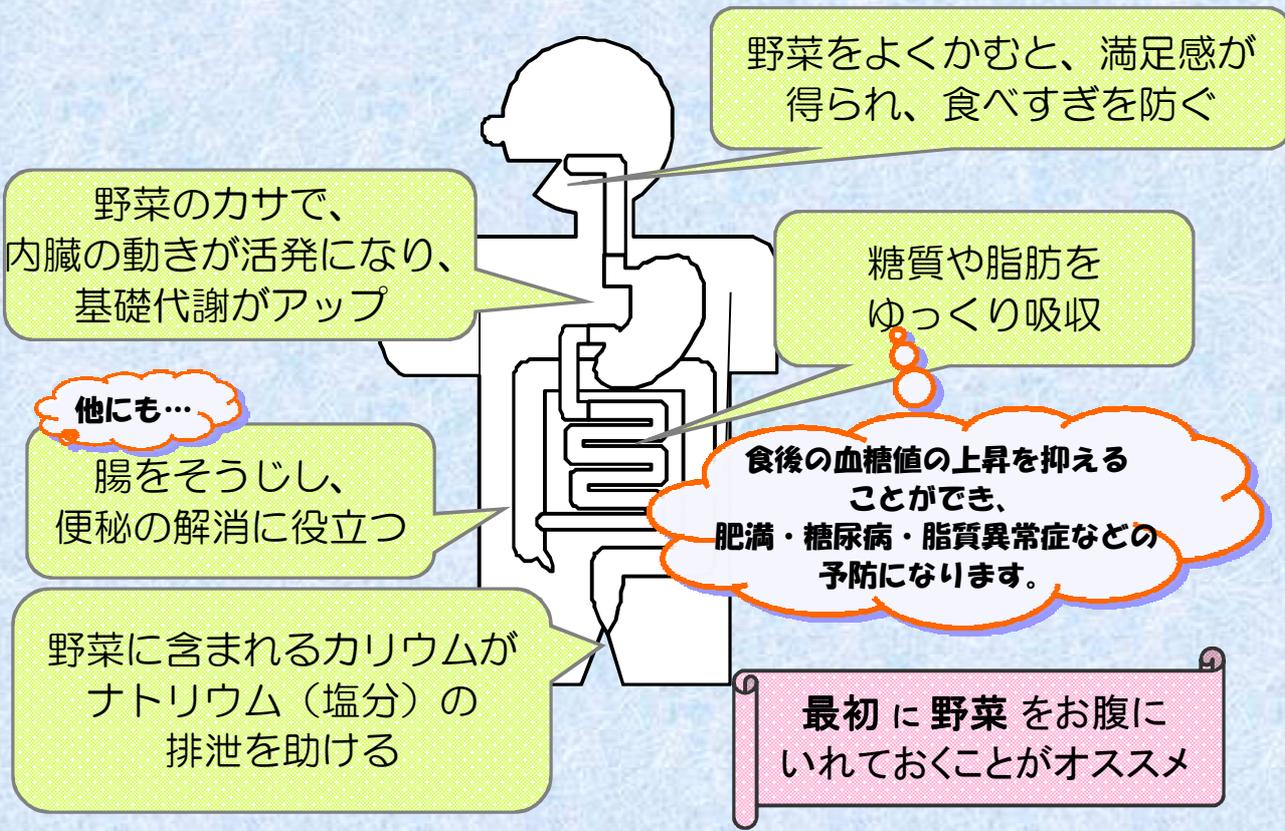
1日5~6個分

=

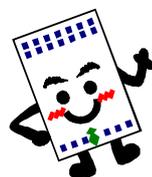


あなたの野菜量の目安です

野菜がもつ食物繊維のパワーをご存知ですか？



皆様の健康づくりに
役立てていただくための
「職場出前講座」実施中！



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982