

ながのベジライフ宣言

いちにさんじゅう



ハッピーかみんぐ 1.2.30

健康でハッピー！ 人生エンジョイ！
生活習慣病の予防に 市民とともに取り組みます。

ハッピー
かみんぐ **1**

食事の **1** 番はじめは野菜から食べよう（サキベジ）

ハッピー
かみんぐ **2**

毎食握りこぶし **2** っ分の野菜料理と

バランスよい食事



ハッピー
かみんぐ **30**

一口**30**回よく噛んでおいしく味わおう

食事**30**分後に意識してからだを動かそう



ながの健やかプラン21
シンボルマーク
“なっぴい”

* 1.2.30の実践は、食後の急激な血糖値の上昇を抑え、
生活習慣病による合併症を防ぐ効果が期待できます。
* 高齢期の食事では低栄養に気をつけ、肉や魚、豆類など
のたんぱく質も忘れずに！



平成 29 年 11 月 21 日

幸せ実感都市
「ながの」
～“オールながの”で未来を創造しよう～

長野市長

加藤 久雄