



# ながのベジライフ宣言 応援店 募集中!

- 対象** 長野市で飲食を提供しているホテル、飲食店、販売店等
- 参加要件** 「ながのベジライフ宣言」の趣旨に賛同し、市民の健康づくりを応援する施設
- 登録方法** 別紙様式1に必要事項をご記入の上、長野市保健所健康課ながのベジライフ推進室までご提出してください

★登録後、ステッカーを郵送しますので店頭等に掲示し、市民への周知にご協力ください。

## ☆ 応援店の取組例 ☆

- 食事のはじめに野菜料理（食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻等）から食べられるよう配慮している
- 握りこぶし2つ分の野菜料理とバランス良い食事を選択できるよう配慮している
- カロリーや食塩相当量など栄養成分表示をメニュー表に記載するなど配慮している

応援店の取組例にひとつでもあてはまればぜひ、裏面用紙をご提出ください。長野市ホームページ等で「応援店」として紹介いたします。

2017年11月21日、長野市長が市民の皆様とともに健康づくりを進めるため「ながのベジライフ宣言」を行いました。

## ～ ハッピーかみんぐ1. 2. 30で血糖コントロール！ ～



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

☆ 握りこぶし2つ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

