



ベジ・ファースト

食事は**野菜**から

ポイントは 食べ始めましょう



野菜からゆっくりよく噛んで食べること

野菜から食べると、血糖値の急激な上昇が抑えられ、
生活習慣病の予防・改善が期待できます。

福島県県南保健福祉事務所 健康増進課