

やさい

# 「いただきます」は野菜から。

ベジ・ファーストは、はじめに野菜を食べるだけのカンタンな健康法。

野菜のおかげで糖の吸収がゆっくりになり、脂肪が貯まりにくくなるため、肥満の予防につながります。



野菜に含まれるカリウムが塩分を  
体の外に出す働きをするから  
減塩につながる!

ふくしまのごちそうがあたる!  
ふくしまベジ・ファースト  
**Instagram**  
投稿キャンペーン

キャンペーン期間

2023年11月1日(水)▶  
2024年1月31日(水)



- ① Instagramのふくしまベジ・ファースト公式アカウントをフォロー
- ② ベジ・ファースト協力店で、ベジ・ファーストを実践して、その様子を写真撮影
- ③ キャプションに「協力店名」を記載し、#ふくしまベジファースト2023を付けて投稿



Instagram  
公式アカウント



\*写真はイメージです

投稿数上位5名には「福島牛と福島野菜のお鍋セット」がもらえるチャンスも!

毎月抽選で10名様に  
福島県産の野菜・果物  
詰め合わせセットを  
プレゼント!



主催：福島県

お問合せ先：「ふくしまベジ・ファースト」事務局 〒963-8032 郡山市下亀田17-7(株式会社ル・プロジェ内)  
TEL.024-927-0021 受付時間 10:00～17:00 ※土日祝除く

福島県の健康への  
取り組みはコチラ▶

ふくしまベジ・ファースト 🔍



ず  
図でわかる!

# ベジ・ファーストがからだにいい理由

りゆう



1 やさい  
野菜から  
よくかんで食べる



2 どう きゅうしゅう  
糖の吸収が  
ゆっくりになる

3 しぼう  
脂肪が  
たまりにくくなる

4

ひまん よぼう  
肥満の予防に!

まだまだある、  
からだにいいこと。

1 ビタミンなどの栄養素がとれる

3 朝食でよくかむと目覚めがよくなる

2 よくかんで食べるとお腹いっぱい  
感じやすく、食べすぎ予防に!

4 高齢者は認知症予防につながる