

「いただきます」は野菜から。

ベジ・ファースト=最初に野菜を食べる手軽な健康法。



野菜の食物繊維のおかげで糖の吸収が緩やかになる。脂肪を貯めにくくなるから、

肥満・高血糖予防!

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

期間 2023年11月1日水
▶2024年1月31日水

福島県産野菜・果物詰め合わせセットをプレゼント!
キャンペーン詳細はHPをチェック!



福島県の健康への
取り組みはコチラ!



Instagramで
情報配信中!



詳しくはWEBで!

ふくしまベジ・ファースト

<https://kenkou-fukushima.jp/vegetables-first>

お問い合わせ

「ふくしま健民カード」事務局
(株式会社ル・プロジェクト)

TEL 024-927-0021 FAX 024-995-3877

福島県

