

野菜から  
食べやさい！



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。



Let's (あなたも今日から!)  
ベジ・ファースト!

主催 福島県健康づくり推進課

\ 詳しくはWEBで! /

ふくしまベジ・ファースト

<https://kenkou-fukushima.jp>



福島県の健康への  
取り組みについては  
コチラ!



Instagramで  
情報配信中!  
fukushimavegefirst



福島県  
健康長寿ふくしま推進事業