

募集します！



ふく²

ベジ・ファースト 応援企業・応援店(ベジ・すぽっと)

福井市ベジ・ファースト啓発ポスター

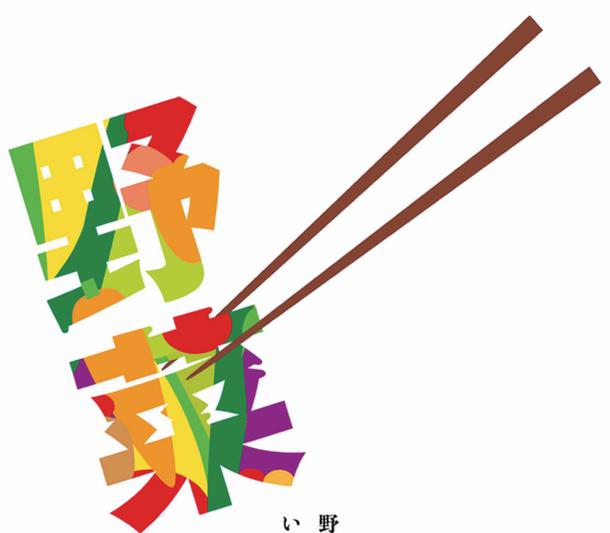
いちまるいち
ずっと健康101宣言！

～プラス『10分の運動』とプラス『1皿の野菜』～

福井市では、「今より10分多く体を動かそう」「今より1皿多く野菜を摂ろう」という「ずっと健康101宣言！」を掲げ、さらに「ベジ・ファースト（野菜から食べる）」という健康づくりをお勧めしています。

正しい生活習慣を身につけて、生活習慣病を予防していただくために、企業や飲食店、量販店の皆様にもこの健康づくりの取組に応援とご協力をいただきたいと思います。

一緒に、健康なまち「ふくい」を盛り上げましょう！



野菜から食べると、
いいこといっぱい。

※必ず野菜から食前に食べる。
ベジファーストは、これまでに22回に開催している、むずかしい食事制限ではありません。
食事の内容や量を気にせず、食べたいものを食べたいだけ、ドレッシングやソースは
お好きな量をかけるのが、楽しむポイントです。
特に健康効果の予防、肥満（メタボリックシンドローム）の予防にお勧めします。
なお、今日からの食事は、まだ野菜から、を始めてください。



さあ、野菜から食べよう！

ベジ・ファースト

【福井市】 0776-28-1256 健康管理センター TEL:0776-28-1256 www.city.fukui.lg.jp/health/vegetable

「ふく²ベジ・ファースト応援企業・応援店(ベジ・すぽっと)」とは？

- 野菜を販売するにあたりベジ・ファーストを推進している店
- 野菜たっぷりのメニューやお惣菜を販売している店
- 食前サラダなどベジ・ファーストを推進している店
- 事業所内の皆さんでベジ・ファーストに取り組んでいる企業

など、ベジ・ファースト（野菜から食べる）に積極的に取り組んでいた
だけの応援企業・応援店を募集します！

詳細は健康管理センターホームページに掲載

< 問合せ先 >

福井市健康管理センター

〒910-0853 福井市城東4丁目14-30

ホームページはこちら

0776-28-1256

