

はじめてに、
野菜から
食べるべし。



初菜

ベジ・ファースト

食べる順番



食物繊維を多く含む

「野菜」を先に食べることで、

消化吸収が緩やかになり、

生活習慣病の原因となる

食後の血糖値の急上昇を

抑えることができます。



全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

