

8月31日は『**やさいの日**』

1日に食べたい野菜の量は



350g以上

(写真, 350g)

香川県民は、約80g（野菜小鉢約1皿分）足りていません。
今より野菜料理 + **1皿**を意識してみませんか？

野菜から食べることで

- ✓ 満腹感が得られ、食べ過ぎ防止で肥満予防♪
- ✓ 急な血糖値の上昇を防ぎ、糖尿病の発症予防と重症化予防♪
- ✓ 噛み応えで唾液が増え、虫歯・歯周病も予防♪

キャンペーン
実施中！

8/19～東讃エリアの三つ星ヘルシーランチ店
でヘルシーランチをお召し上がりの方に、先着で
粗品をプレゼント♪(なくなり次第終了。)
ぜひこの機会にご利用ください！



かがわの食育 おいしいね！かがわネット

検索

