

月イチ！

ベジアアップ チャレンジ

参加無料
予約不要

毎月1回、あなたの“野菜習慣”を応援します！

ベジチェックで、あなたの野菜摂取量の目安をチェック！
測定後は、管理栄養士が野菜の摂り方やコツをご紹介します♪

こんな方におすすめ

- ☒ 野菜不足が気になっている
- ☒ もっと手軽に野菜を食べたい
- ☒ 食生活を見直すきっかけがほしい
など



スケジュール

＼まずは気軽に測ってみませんか？／

実施日	テーマ	時間	場所
8/31(月)	忙しい毎日で時短ベジアアップ	9:00～12:00 ※所要時間 5～10分程度	大鰐町役場 第1会議室
9/30(水)	朝食で簡単ベジアアップ		
10/30(金)	外食・市販品の 選び方でベジアアップ		
11/20(金)	野菜たっぷり料理・ リメイクでベジアアップ		
12/24(木)	食生活が乱れがちな 年末年始にベジアアップ		

問合せ先：大鰐町保健福祉課 健康推進係（0172-55-7149）