

# 活き活き健康通信

8月は食生活の健康づくりチャレンジ月間です

チャレンジ①

**野菜を1日350g以上食べる**

生野菜なら **両手3杯分**

(茹で野菜なら片手3杯分)



チャレンジ②

**野菜ファースト!!**  
(野菜から食べ始める)

毎食の食べる順番を  
**『野菜』**から  
口に入れてみましょう!



野菜の食物繊維は糖質の吸収を緩やかにしてくれます

瑞穂市では健康ポイント事業を実施しています。1か月間健康づくりにチャレンジして健康ポイントを獲得、さらに抽選で素敵なプレゼントがもらえます!

健康づくりチャレンジ記録シートは健康推進課でお渡しできます!