

高松健康支援室の活動

野菜摂取量の測定会

(ベジチェック)

測定中



ドキドキ



事業所でパネルに拡大!

- 4事業所で実施(令和3年4月)
- 参加人数188名



新人研修中



野菜不足?!



へえ〜なるほど!

アンケート結果で **95%** の人が
『また測定してみたい』
と答えました。

ベジ活を実践しよう!

ベジファースト - 野菜から食べよう!
①野菜 → ②魚・肉 → ③炭水化物

朝ベジ - 朝ベジ習慣を大切に!
「朝ベジ」とは野菜メインの朝食メニューのこと

ベジプラス - 野菜を意識して追加!
主食・主菜・副菜をそろえて食べる
具たくさん汁物を食べる
すぐに食べられる野菜や料理を準備!

ミニトマト きゅうり リーフレタス 塩干大根の漬物 きんぴら ごぼう

全国土木建築国民健康保険組合 高松健康支援室