

今日からはじめる

# 生活習慣病予防

さくらピア教養講座 さくらカフェ

平成30年度 第2回



2018/07/03(火)



あなたの体は、  
あなたの食べたもの  
で作られています!!

豊橋市健康増進課  
森さん



1日にとりたい ~副菜となるもの~

## 野菜の量



両手1杯の  
緑黄色野菜





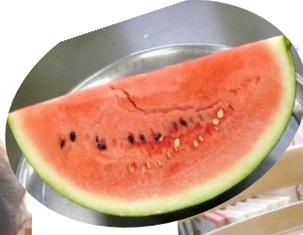
両手2杯の  
淡色野菜



海藻・きのこ・こんにゃく等を含む



豊橋市健康増進課  
白井さん



お話の後は、恒例の天伯スイカ!  
あま~いね♡



★次回さくらカフェは 10/17(水)「きのこで菌活」お楽しみに!