

ベジフル  
なごや

これからは緑黄色社会です。

健康も美容もまず栄養バランスのいい食事から。

1日350グラムの野菜を取ることが、厚生労働省から推奨されていますが、なかなかそこまで食べられていないのが現状です。名古屋市でも、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれている野菜や果物を、若い世代にもっと摂取してもらうため、様々な活動を実施しています。

#ベジフルなごや2020  
フォトコンテスト開催

野菜や果物を使った、栄養バランスがよく彩り豊かな料理を撮影・投稿していただくフォトコンテストです。応募期間、参加方法、審査などについては、下記アドレス、または右記 QR コードを参照してください。

名古屋市健康増進課 Instagram ページ

<https://www.instagram.com/kenkozoshin.nagoya/>

