

8.20(火) ▶ 10.31(木)

野菜を買おう！食べよう！キャンペーン

応募条件

- ・さしより野菜協力店で、期間中に野菜を購入または野菜を使用したメニューを含む合計1,000円(税込み)以上のレシートをお持ちの人が対象
- ・さしより野菜協力店であれば複数枚のレシートを組み合わせると応募可能

さしより野菜協力店はこちら



賞品

新鮮野菜
詰め合わせ
12名



※写真はイメージです

応募方法

STEP1

さしより野菜協力店に設置の二次元コードをスマホなどで読み取る

STEP2

対象レシートを撮影し応募する

こちらからも応募できます



このカードが目印！



抽選に外れてもチャンス！

さしより野菜
オリジナルグッズ 20名



8.24(土) イオンモール宇城 オアシスコート

涼しく歩こう♪健康うきうきフェア

参加無料

野菜を食べたら
体づくりも



予約必要○

申し込みフォーム

桜十字熊本宇城病院
理学療法士と一緒に歩こう！



- ・健康チェック(血圧測定、筋力測定など)
- ・理学療法士による「歩き方講座」
- ・涼しいイオンモール宇城内をウォーキング

◇時間 10時～11時45分(受付開始 10時)

◇定員 先着30人

(市在住の小学生以上、小学生は保護者同伴)

予約不要×

涼しく歩こう♪
フリーウォーキング

- ・クイズで学ぶ！野菜スタンプラリー
- ・ガラポン抽選会(スタンプを全て集めた人) お買い物券やエコバッグなどが当たる！

◇時間 13時～15時(受付は随時)

◇市内外問わず誰でも参加OK

参加してミッションポイントゲット！



熊本健康アプリをダウンロードしてさらに健康づくりに励みましょう！ポイントをためると賞品が当たる抽選に応募できます。

iPhone



Android



※ Android の場合は事前に Google Fit のアプリをダウンロードしてください。
※別途通信料がかかります。

Let's Try たっぷり野菜

野菜を1日100g プラスしよう！

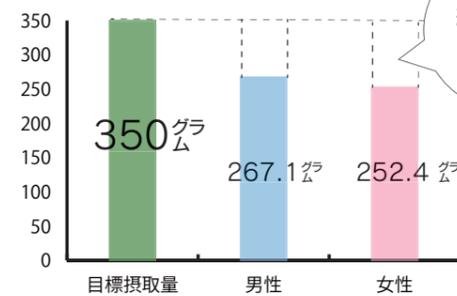
園 健康づくり推進課 ☎32-7100



さしより野菜プロジェクトについてはこちらから



県民の野菜の平均摂取量(グラム)



「野菜は体に良い！」「野菜は1日350g取りましょう！」というフレーズを見聞きしたことはありませんか。では、実際の摂取量はどれくらいなのでしょうか。「令和4年度熊本県民健康・栄養調査」によると、県民の野菜摂取量は目標量に対し、約100g不足しています。(左グラフ参照)
野菜を食べることで体への良い効果を知り、積極的に毎日の食事に野菜を取り入れてみましょう。



野菜はなぜ体に良いの？

野菜は体に良い成分の1つである「食物繊維」を豊富に含んでいるからです。食物繊維のおかげで大腸の善玉菌が短鎖脂肪酸をつくり、下痢のような健康効果が期待できます。

たんぱく質とたんぱく質
短鎖脂肪酸とは・・・

野菜などに含まれる「水溶性食物繊維」から大腸の善玉菌がつくる、体に良い働きをする脂肪酸。食品中にはほとんど入っていないので、脂肪酸のもととなる野菜などを毎日食べることが大切です。



100gを毎日の食事にプラスしよう！

