

目指せ! ヤサイ人!?

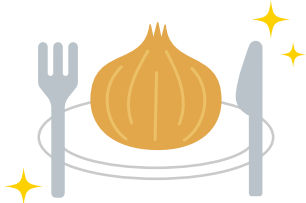


野菜の美味しい摂り方を楽しく学ぼう!

野菜を簡単に
美味しく
食べられる方法



玉ねぎだって簡単に
食べれるもんね!



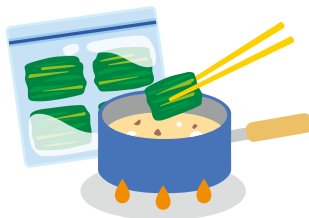
答えはこちら



食べきれない
野菜は
冷凍保存



長持ちするほかに、
メリットがもっとあるよ!



答えはこちら



外食でも
バランスよく
食べるには



牛井ともう一品、
何を追加するのがいいかな?



答えはこちら



朝ごはんを食べて、
一日のリズムを
つくろう!



カップスープもこんな食べ方で
野菜を摂れるよ!



答えはこちら



あおもり健康情報局

健康に関する情報をSNSで発信しています



青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課
青森県青森市長島一丁目1-1 TEL:017-734-9283 (直通)

青森県 がん・生活習慣病対策課

検索



動画配信中

