

2022

やさいの日 キャンペーン **A****B**  
期間：令和4年 8月31日～9月30日  
(キャンペーン **C** ～11月30日まで)

# ベジアップキャンペーン

野菜から食べる「ベジファースト」と「野菜たっぷり」で元気とキレイを手に入れよう!

血糖値が  
高め!?

アンチ  
エイジングに



詳しくはこちらから



食べ過ぎを  
防ぎたい!!

もっと健康に  
なりたい…

浜松市民限定!! 抽選で合計145名様に**プレゼント**が当たります!

**A** 「ベジファースト」または「野菜たっぷり」を 詳しくはこちらから  
実践した写真をInstagramに投稿!



- 1 公式アカウント「@hamamatsu\_kenko」をフォロー
- 2 家庭やお店で「ベジファースト」または「野菜たっぷり(1食120g以上)」を実践した写真を撮る
- 3 「#はままつベジファースト2022」または「#はままつ野菜たっぷり2022」を付けて投稿!

季節の農産物詰め合わせセット **プレゼント** (5名様)  
とぴあ浜松農業協同組合

**B** 「はままつ 食de元気応援店※」で  
野菜を食べて応募!

応募券がもらえる  
お店はこちらから



右記のお店で、「ベジファースト」または「野菜たっぷり(1食120g以上)」を実践したらもらえる応募券のQRコードを読み取り、必要事項を入力して応募!

**C** 皮膚カロテノイド測定器(ベジメータ)で、  
野菜摂取状況を3回測定、スコアアップで応募!

→詳しくは裏面で

**B** 応募券配付店(プレゼント提供店) **プレゼント**

中区 お家カフェ きっさこ	500円飲食券	(10名様)
中区 デリカフェ&プチマルシェ RABBIT CAFÉ	旬の野菜または果物プレゼント券	(20名様)
中区 浜名湖うなぎ だいだら	ミニデザートプレゼント券	(10名様)
中区 焼肉 柳之介	1,000円引き、10%引き他飲食券	(10名様)
西区 パンカフェ・珈琲香爐	加熱用オリーブオイル2ℓプレゼント券	(5名様)
西区 フランス料理 メゾンナカミチ	プチデザートプレゼント券	(10名様)
西区 緑の谷のごちそうテラスCoCoChi	ディナータイムお食事代10%引き券	(20名様)
北区 Sa Domu Mia	特製ブルスケッタプレゼント券	(10名様)
北区 レストラン食楽工房	1,000円飲食券	(5名様)
東区 五味八珍 (※プレゼントのみ)	500円飲食券	(10名様)

下記のお店でも応募券を配付しています

【中区】割烹みその 千とせ店、餃子の革命物語、しゃぶせい、旬菜庵いつき、肉料理と大地の恵み ひなた、浜松料理 娯楽樓、浜松料理 座房、浜松料理 じねん、浜松料理 宿下吉庵、BRILLANTE IL SUZUKI、プロブル、和風料理 かえんろう

【東区】ちゃんこ陣屋、中国料理 華都、蘭天

【西区】新中国料理 ムーラン

【南区】麻布亭CoCo、イタリア食堂 オルトラーナ、どさん子 シーサイド、37cafe(ひらきさんちのお料理教室)

【北区】café dining mou mou、農家のレストラン とんきい、びいぶる 聖隷予防検診センター(人間ドックの食事を召上がった方)

【浜北区】ラ・セゾン雪月花

※「はままつ 食de元気応援店」とは、栄養バランス、野菜摂取、減塩など健康に配慮した食事の提供や健康情報を発信し、市と協働で市民の健康づくりに取り組んでいるお店のことで、R4.8月現在、市内に約300店あります。

主催



浜松市・浜松ウエルネス推進協議会

# ベジファーストをきっかけに、もっと野菜を食べよう!

ベジファーストとは…



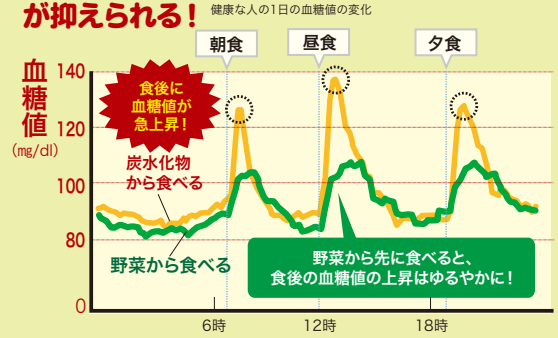
ベジファーストとは、食事の最初に食物繊維が多く含まれる野菜、きのこ類、海藻類を食べてから、肉や魚などのたんぱく質、ご飯やパンなどの炭水化物(糖質)をバランスよく食べることです。

健康を維持するために1日に必要な野菜摂取の目標量は350gです。1日3回の食事でバランスよく食べることを心がけ、1食あたり120g以上の野菜を摂取しましょう。

ベジファーストの効果



同じ食事でも、野菜から食べると血糖値の上昇が抑えられる!



## ◎ 皮膚カロテノイド測定器(ベジメータ)で、野菜摂取状況を3回測定!

スコアアップで応募  
測定は10秒  
無料!

【測定会場と日時】

- 遠鉄ストア笠井店 9:30~21:00
  - ベイシアフードセンター浜松都田テクノ店 9:00~20:00
- 【期間】8月31日~11月30日

★常時設置されている  
ベジメータでいつでも  
自分で測定ができます



- 遠鉄ストアフードワン泉店
- 【日程】1回目 9月21日(水)、2回目 10月12日(水)、3回目 11月2日(水)
- 【時間】13:00~17:00

★管理栄養士による測定と  
野菜摂取のアドバイス  
(測定結果記録表の配付)

- ① 上記の測定会場で**期間中に3回測定**(各月1回で、次の測定まで2週間以上あけること)
- ② **3回目の測定結果が、1回目を上回っていたら、3回分の測定結果(シート又は記録表)**をまとめて写真に撮って、右のQRコードから応募すると、抽選で下記のプレゼントが当たります。

応募はこちらから



えんてつカードポイント  
100ポイント進呈券(10名様)

(株式会社遠鉄ストア)

旬の野菜セット(5名様)または、  
結苺アグリ会員チケット(5名様)

(Yui support株式会社)

はままつフラワーパーク無料入園券  
(有効期間1年)(10名様)

(公益財団法人浜松市花みどり振興財団)

※応募締め切り11月30日(水)必着 ※上記会場以外の測定結果は、抽選対象にはなりません。



皮膚カロテノイド測定器(ベジメータ)とは

左手の中指に白色LED光をあてて、皮膚の**カロテノイド**量を約10秒で測定する機器です。結果は、「ベジスコア」とよばれる0~1200の数値になって表れ、野菜摂取状況がわかります。

カロテノイドとは

植物がもつ天然色素で、体内でつくることができないため、必ず食事から摂取しなければならないものです。特に緑黄色野菜に多く含まれて、強い抗酸化力を持ち、老化、発がん、動脈硬化などの原因になる活性酸素から体を守る働きがあります。



ご注意

食事について、医師からの指示を受けている人は、その指示に従ってください。