

しょうがは 免疫力アップの トップクラス!!



H03
旭農高
CCD

ねえ、知ってる?
栄養がたっぷり
入ってるのは...

モロヘイヤ



なんだって!!!



H05
旭農高
CCD

トマトって...



食べると肌にいい
ってホント!?



H16
旭農高
CCD

野菜を食べるなら
ブロッコリーを
食べてみよう



H18
旭農高
CCD

トマト 万能



H22
旭農高
CCD

きゅうりを食べて



最強の美肌を

H03
旭農高
CCD

果物でビタミンを!



心もお肌もピカピカに!?



H11
旭農高
CCD

そのあなたビタミンC
足りてる?



そんなあなたに
ミカン



H17
旭農高
CCD

ブロッコリー



元気もりもり

風邪知らず!?

H22
旭農高
CCD

ほうれん草



人間界の

鉄分
回復薬



H22
旭農高
CCD

心身強化に
玉ねぎを！



H22
旭農高
CCD

ナスは**心**の
プロテクター



H22
旭農高
CCD

パセリ
良薬口苦し



H22
旭農高
CCD

ニンジンで



お肌も目も良くしよう！

H22
旭農高
CCD

マッシュルーム



頭に栄養
詰マッシュル

H22
旭農高
CCD

トマトは栄養が



いっぱい！？

H27
旭農高
CCD

免疫力は
緑黄色野菜が
ポイント！
野菜スープに
添えてみよう



T01
旭農高
CCD

ホウレンソウには



鉄分・ビタミンたっぷり！

最高の健康野菜



T03
旭農高
CCD

今夜の具材は**キノコ**



あとは人参にジャガイモ、ブロッコリーを

シチューに合わせれば、



最高のキノコシチュー！！

T04
旭農高
CCD

毎日摂取！



子供も大人も食べやすい

ミニトマト！



T06
旭農高
CCD

ラーメン一杯に
キャベツ、ニンジンを入よう



T07
旭農高
CCD

白菜の甘み

温かい鍋や炒め物に一足し



T11
旭農高
CCD

野菜たっぷり！
夕飯は鍋にしない？



T13
旭農高
CCD

キウイフルーツ

食物繊維豊富！腸内環境を整えよう！



T14
旭農高
CCD

煮物にスープに焼いても美味

カボチャ！！



T15
旭農高
CCD

赤緑黄色のカラフルな
パーティー
野菜炒めしてみない!?



T16
旭農高
CCD

前から読んでも
後ろから読んでも

トマト！！

ビタミンC・E たっぷり!?



T17
旭農高
CCD

今夜はキ/コバーグ

ひき肉とキ/コで免疫アップ!!



T19
旭農高
CCD

寒い冬は、
野菜たっぷり鍋



T20
旭農高
CCD

長ネギを食べて

免疫を保とう！



T23
旭農高
CCD

にんにくは



風邪に効く!?

T24

旭農高
CCD

ブロッコリーを
食べて健康に!



T25

旭農高
CCD

ベジファーストって
そもそも
野菜買わないと
できない!?



旭 市
CCD

いっぱい
野菜を
食べ菜!



旭 市
CCD

旭市では
野菜がたくさん
作られていて、とーっても
おいしいよ!



旭 市
CCD

寒!
今日は野菜
たっぷりの鍋だねー



旭 市
CCD

目が合ったあなた!
今日は
野菜増しましで



旭 市
CCD



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes