

その食事で、野菜足りてる？

ベジチェックで簡単測定！



2022年2月19日(土)&20日(日)

※今回は土日開催ですが、19日はマエノ薬局 【9:00~18:00】

20日はイベント会場：菱刈環境改善センター 【13:00~14:00】

ゆっくり・詳しくお話を聞きたい方は、19日(土)に予約をするのがオススメです！

20日は予約ではなく会場に来られた方から順番に測定していく為、予約はできません。

野菜のパワー足りていますか？

野菜には、実はとてもすごいパワーが秘められているんです！

最近話題の「**活性酸素**」という言葉、一度は耳にしたことがあると思います。活性酸素が体に増えると、肌のしみやしわといった老化現象から、動脈硬化やがんなど多くの生活習慣病の原因になるといわれています。特に、たばこやお酒が好きの方、ストレスを多く感じる方、紫外線に多く当たる方は、活性酸素がうまれやすいので要注意！



活性酸素を打ち消してくれる！**カロテノイド**

野菜（特に緑黄色野菜）に含まれる**カロテノイド**は、肌のしみやしわといった老化現象から、動脈硬化やがんなど多くの生活習慣病の原因になるといわれている活性酸素を打ち消すチカラを持っています！野菜をたっぷり食べることで、若々しく健康な身体を維持することにつながります♡