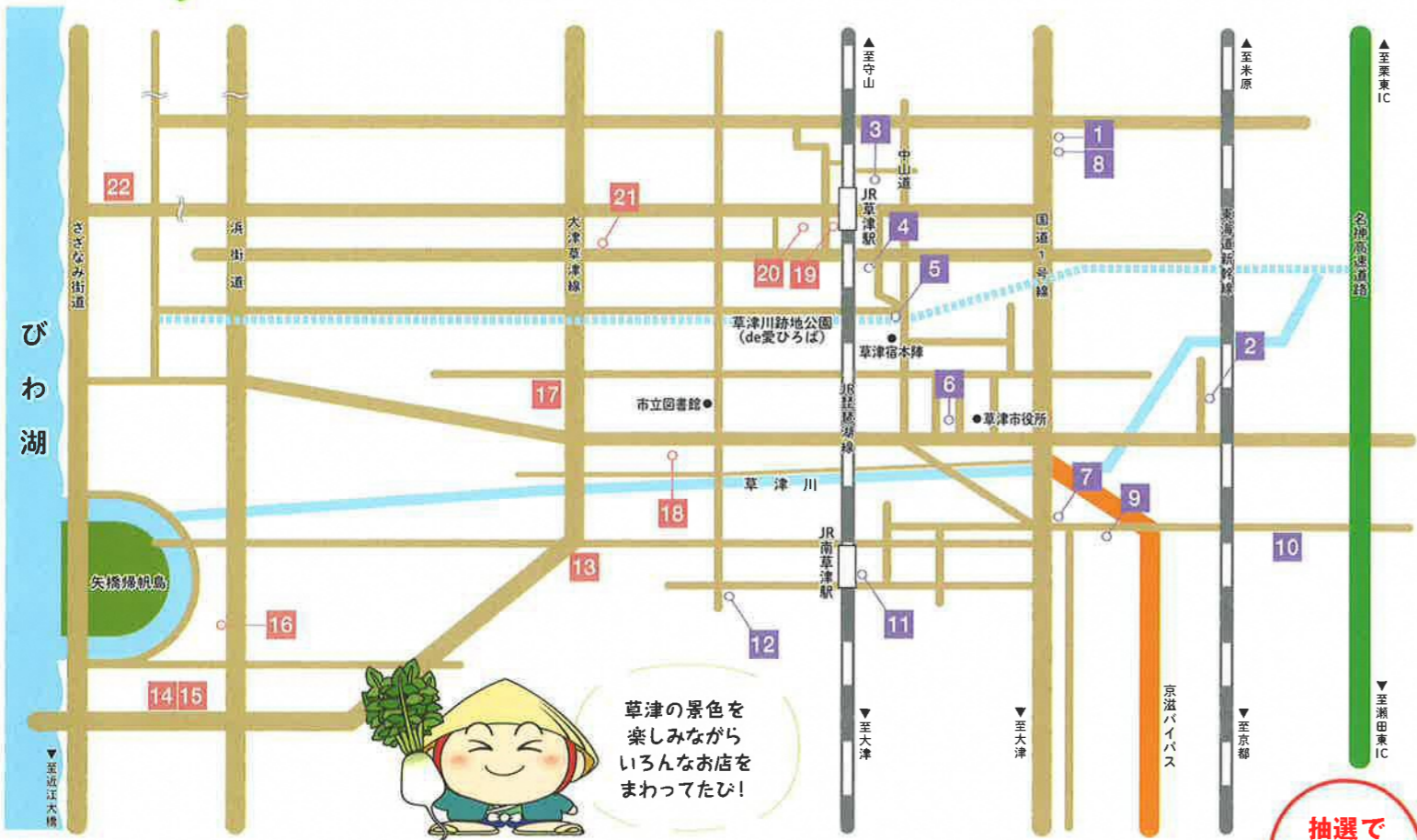


# Vegetable LUNCH MAP

各店舗の場所や営業時間などの詳しい情報は、それぞれのお店のQRコードからご覧いただくか、電話にてお問い合わせください。



草津の景色を  
楽しみながら  
いろんなお店を  
まわってたび!

抽選で  
30名様に  
当たる!

野菜をしっかり食べられるメニュー in 草津



# Vegetable LUNCH MAP

## ベジランチマップ



当パンフ  
限定クーポン  
付いてます!  
クーポンマークの  
あるお店が対象です。  
中面をご覧ください。



スタンプを  
集めて抽選で  
もらえる!

野菜が生きる生ドレッシング  
『andressing』  
アンドレッシング 2本セット

※上の写真はイメージです。実際に提供されるメニューとは異なります。

実施期間：2021. 11/1 mon - 12/26 sun



〒525-8588

草津市草津三丁目13番30号

草津市健康増進課  
「草津ベジランチキャンペーン」係 行

【応募締切】令和4年1月26日(水)当日消印有効

※当選発表は厳正なる抽選の上、商品の発送をもってかえさせていただきます。発送は2月下旬を予定しておりますが、やむを得ない事情により遅れる場合がございます。予めご了承ください。

### ～草津ベジランチキャンペーン～ 「草津ベジランチ」を食べて応募しよう!

Present プレゼント 野菜が生きる生ドレッシング 2本セット  
『andressing』 produce by JAレーク滋賀草津あおはな館



【応募方法】  
期間中、キャンペーン参加店にてベジランチをご注文いただく1店舗で1つスタンプがもらえます。左の応募ハガキ(中面)のスタンプ欄に、3店舗分のスタンプを集めて、アンケートの回答と必要事項をご記入の上、ポストに投函ください。お持ちくださっても結構です。

【応募についての注意事項】  
・お一人様一口までのご応募に限らせていただきます  
・応募は日本国内在住の方に限らせていただきます  
・スタンプのコピーまたは切り貼りによる応募は無効となります  
・応募期限が過ぎたものは無効とさせていただきます  
・記入に不備がある場合は抽選対象外とさせていただきます  
・お送りいただいたハガキは返却できません  
・当選の権利の譲渡、または換金はできません  
・滋賀県外への郵送になると別途送料がかかる可能性がございます

### ～草津市の「お役立ちアプリ」のご紹介～

- 野菜を使ったおすすめレシピを掲載しています! 今日の食事の参考にしてみてください! 草津市クックパッド公式キッチン「草津・たび丸Kitchen」▶
- 健康づくりのための楽しい仕掛けがいっぱい! さあ、あなたも健康ポイントを貯めて、お得に健康になろう! 健康推進アプリ「BIWA-TEKU」▶



<お届け先>

〒	(〒 )		
ご住所			
ふりがな		性別	女・男 その他
お名前			回答しない
電話番号	-		

### □野菜を1日350g以上食べましょう!

350gの野菜とは、だいたい両手いっぱい野菜3杯分。国は生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための一つの目標として、野菜を350g以上(1日あたり)食べることを推奨しています。

### □120g以上の野菜を使ったメニュー

「草津ベジランチマップ」に載っているお店は、一食あたり120g以上の野菜を使ったメニューをご用意。ベジランチマップを持って、楽しく美味しく、野菜をたくさん食べてくださいね!

### 未来の自分のために、野菜習慣ははじめましょう!

わたしたちは体を上手にサポートしてくれる栄養素の多くを野菜から摂取しています。抗酸化作用を示すビタミンCやビタミンE、お腹の調子を整えてくれる食物繊維、血圧を正常に保つミネラルのK(カリウム)などです。さらに、最近注目されているのが、フィトケミカルという機能性成分で、ポリフェノール類(カテキン・イソフラボン等)やカロチノイド類(リコピン・ルテイン等)など多岐に渡りますが、強い抗酸化作用により、細胞の老化防止、免疫力の向上や代謝を促進するなど、様々な働きがあると言われています。明日からの自分をつくるため、野菜を積極的に摂ってみませんか。

**コロナ対策 実施店舗** 「草津ベジランチ」参加店舗は、新型コロナウイルス感染拡大防止システム『もしサボ滋賀』を利用し、各店舗の感染予防対策実施宣言書に基づき取り組みを行っています。