

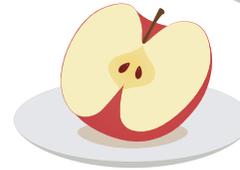
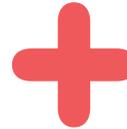
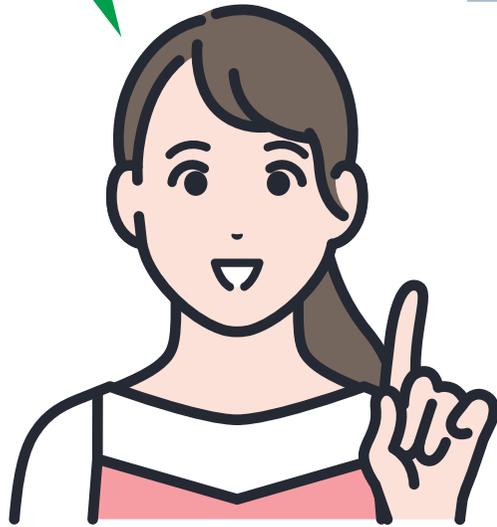
まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょ

野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20~30代で
少ないです。

果物

果物の摂取も低下傾向。
20~40代では半数以上が
食べていません。



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。



食生活改善普及運動

