

朝ごはんは  
ココロにも  
効く。

食生活  
改善  
普及運動

9月1~30日



食べてますか、朝ごはん。  
朝ごはんは、からだのたるさや  
イライラ感も解消してくれます。  
つまり、ココロにも良い。  
さあ、朝ごはんを1日を  
元気にはじめましょう。

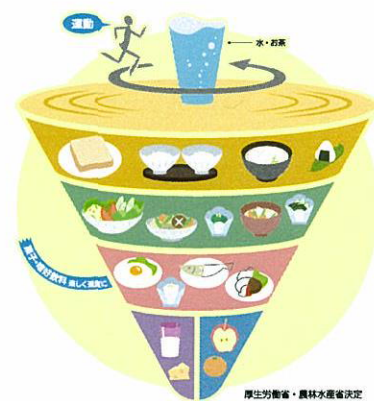
■1日5皿のお野菜を

からだを健康に保つために、野菜は欠かせません。  
1日の野菜の摂取目標は350g。  
そのために1日5皿以上、野菜料理を食べましょう。



野菜は  
1日両手一杯が  
目安です

厚生労働省/財団法人 日本食生活協会



あなたの食事は大丈夫？  
食事バランスガイド