ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health Labour and Welfare

大事な人のため、
自分のため

毎日プラス1皿、野菜で健康生活

毎日の元気は、バランスの良い食事から。
大人が一日に必要とされる
野菜の摂取量は350gと言われており、
これは日本人の平均摂取量に
もう一皿加えた量に相当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで、
理想的な食生活に近づきます。

1皿

9月は、食生活改善普及運動・
健康増進普及月間です
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命をのばそう～

適切な食生活で
健康寿命をのばそう!
Smart Life Project