

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。



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～