

9月は「食生活改善普及運動月間」です！

国民一人ひとりが食生活改善を図るきっかけとなることをねらいとして、毎年9月1日から30日までの1か月間を「食生活改善普及運動月間」としています。

日頃の食生活を見直してみましょ



食生活を改善し、健康寿命をのばしましょう

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

主食・主菜・副菜をそろえて バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

野菜をプラス1皿 健康生活へ はじめの一歩



1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

毎日のくらし

牛乳・乳製品で 健康生活



20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare