

9月は食生活改善普及運動月間です

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う



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。



【協力】
農林水産省

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

まずは **-2**
おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-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。

健康寿命をのばそう
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



1皿=70g

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一步

SMART LIFE PROJECT