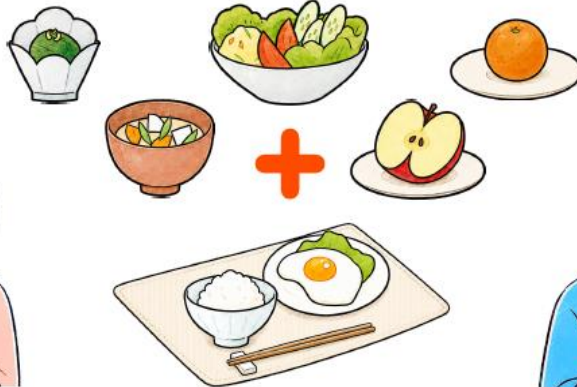


まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょう

野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20～30代で
少ないです。



果物

果物の摂取も低下傾向。
20～40代では半数以上が
食べていません。



毎日の食事に野菜や果物をもう1皿追加してみませんか。
ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりとって、健康的な食生活を目指しましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です



食生活改善普及運動



農林水産省

より良い食生活のための4つのポイント

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

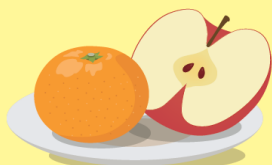
+1

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

毎日のくらしに果物を



果物で 健康生活

大人が1日に必要な
果物の摂取量は、200g。
手軽に果物を日々のくらしに
取り入れましょう。

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。

健康寿命をのびそう
SMART LIFE PROJECT

