

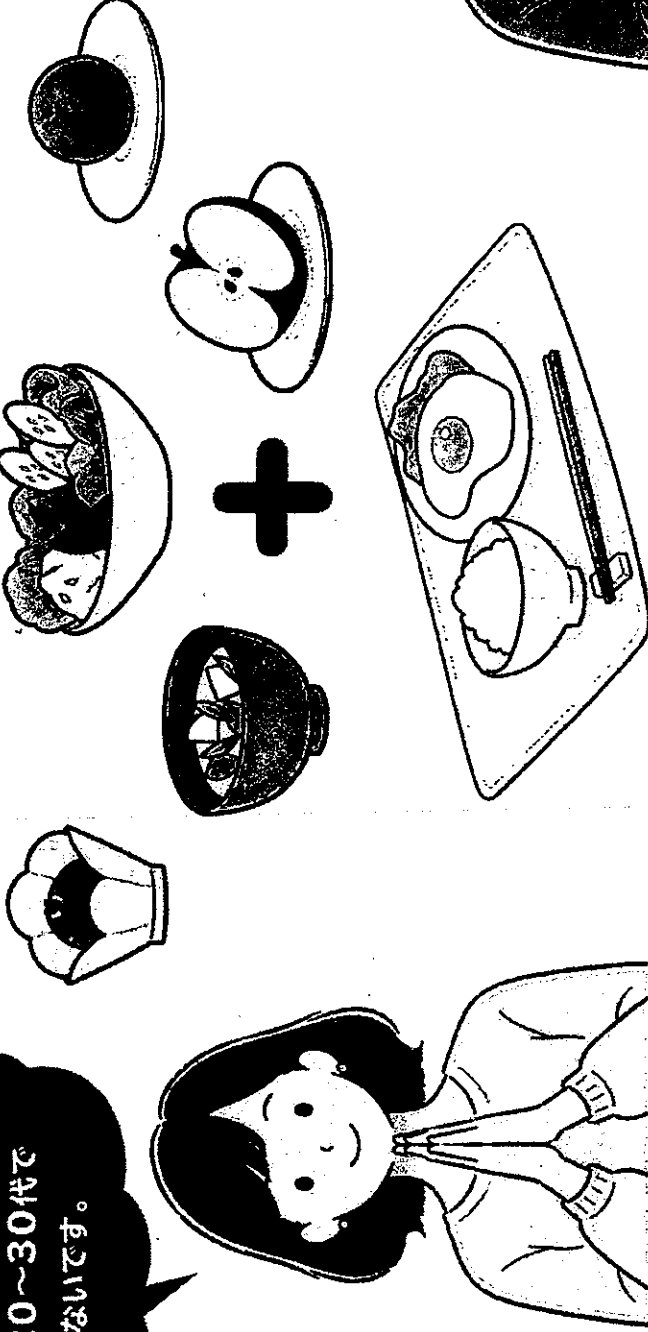
まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物を プラスしてみましょう

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 この機会に食生活を見直してみませんか



食生活改善普及運動

ひとくらしのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【協力】

農林水産省

志布志市健康長寿課 健康増進グループ TEL099-472-1111