



楽しく・楽しく すこやかに



食べ過ぎない
腹8分目

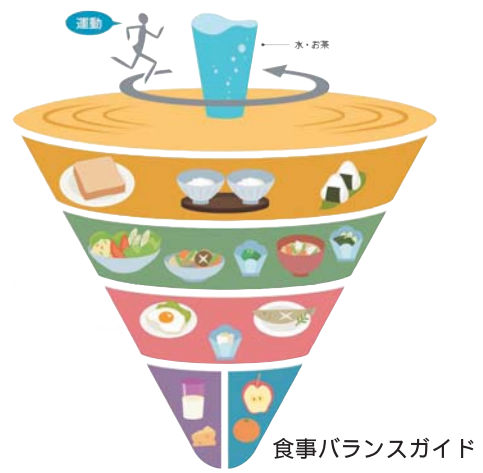
一日3食
バランス良く

野菜を
たくさん取ろう

塩分を取りすぎない
ようにしよう

「食育基本法」が平成17年6月に施行され、「食育」という言葉も定着しつつあるように思います。私たちの日々の食生活の基礎となる「食」。「バランス良く食べる」「うす味を心がけよう」など、頭では分かっているも言葉だけが一人歩きをしていませんか？

6月の「食育月間」を機会に家族や仲間、そして自分自身が毎日どのくらい、どんな物を食べると健康を保てるのかを考えてみましょう。



健全な食生活を定着させよう