

ちょっと実行、 ずっと健康。

食生活を整えよう

食事は偏らずバランスよく！

- もう1皿野菜を食べよう
- 野菜から先に食べる習慣を
- 食塩の多い食品や料理は
できるだけ控えよう
- 熱い飲食物は少し冷ましてから
- よく噛んでゆっくり食べよう

杉山 愛



協力:  東京都福祉保健局

作成:  東京法人会連合会

このポスターは、東京都福祉保健局作成ポスター「ちょっと実行、ずっと健康。」の内容を一部利用しています。