

ちよつと実行、 ずつと健康。

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「ちよつと実行、ずつと健康。」の内容を一部利用しています。