

いつもの食事、 ちょっと工夫 してみよう!

- 野菜をもう一皿増やそう。
- だしや素材の味を活かして、塩分を控えめにしよう。
- 「蒸す・煮る・茹でる」で脂肪分をカットしよう。



東京都健康づくり
推進キャラクター
ケンコウデスカマン

ちょっと実行、ずっと健康。



東京都福祉保健局