

毎年9月は、食生活改善普及運動の取組月間です。

見直し！改善！食生活

適切な量と質の食事とは？

5つの目標値から
食事の量と質を
チェック！

詳しくは、
「西多摩圏域食生活改善
普及運動」で検索にや。



適正体重 

BMI 18.5以上25未満

65歳以上は、

BMI 20超え25未満

BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

主食・主菜・副菜

1日2回以上の食事
で揃えましょう！



野菜

1日350g以上
1食120g以上



食塩

1日7g未満
高血圧予防は、6g未満

果物



1日200g
食べすぎにも注意！

西多摩圏域食生活改善普及運動

問合せ先 東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当