

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

1 みんなで一緒にごはんをたべよう！

テーマ 健やか ⑤家族と一緒にの食事に心がけていますか
食育推進 ①家族と一緒に食事をする「共食」の推進

2 心と身体を弱らせる低栄養にご注意を！

テーマ フレイル予防における食生活等に関するもの

3 しっかり食べてフレイルを防ごう

テーマ フレイル予防における食生活等に関するもの

4 若い女性の皆さん、痩せすぎていませんか？

テーマ 健やか ①適正体重を維持していますか

5 20代女性のやせすぎが問題となっています

テーマ 健やか ①適正体重を維持していますか

6 野菜を1日350g以上食べましょう

テーマ 健やか ④野菜を350g以上食べましょう。

7 明日の自分のために 今日から3g減らそう食塩

テーマ 健やか ③減塩に心がけていますか

8 バランスの良い食事とは？食事バランスガイドでチェックしてみよう

テーマ 健やか ②適正な量と質をとるために食事バランスガイドを活用しよう