

## 健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

☆ 貧血と言われたら・・・

☆ 野菜、食べていますか・・・？

☆ 賢く減らそう！減塩にチャレンジ！

☆ 鍋は具材バランスと食塩を考えて

☆ 野菜を 1 日 350g以上摂りましょう

☆ ローリングストックをご存じですか？

令和 3 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2022.1.22 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)