

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

1 共食を心がけ、健康な食生活をめざそう!!

2 65 歳以上の人はメタボ予防から

フレイル予防にギアチェンジ!!

3 しっかり食べて健康に ～日々の食事からフレイル予防～

4 しっかり食べてフレイル予防

5 野菜の重さってどれくらい？

野菜を350g以上食べていますか？

6 朝食をたべていますか？

令和4年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2022.11.22 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)