

健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

- 1 家族と一緒に朝ごはん
- 2 よく噛んで食べましょう!!
- 3 家族と一緒に食べる機会をつくろう
- 4 あなたのカラダだいじょうぶ?
そのメタボ放置しないで!!
- 5 血糖値が気になる方へ
- 6 食べ方を工夫して Let's 減塩
- 7 おいしくたくさん野菜を食べよう

令和 5 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2023.12.26 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)