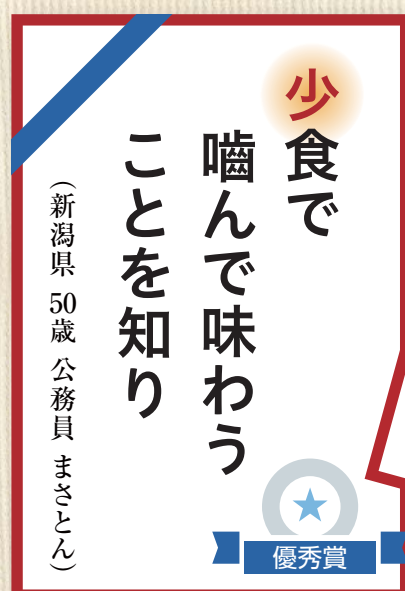
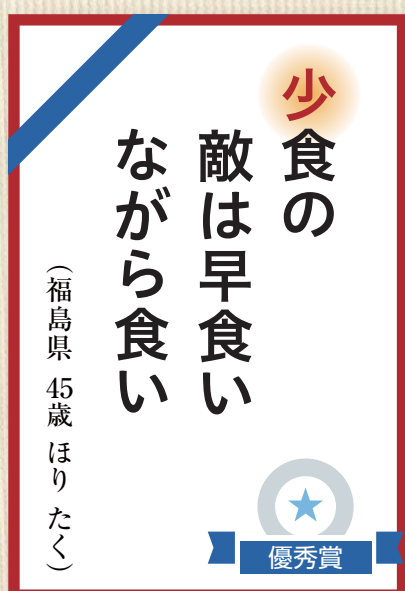
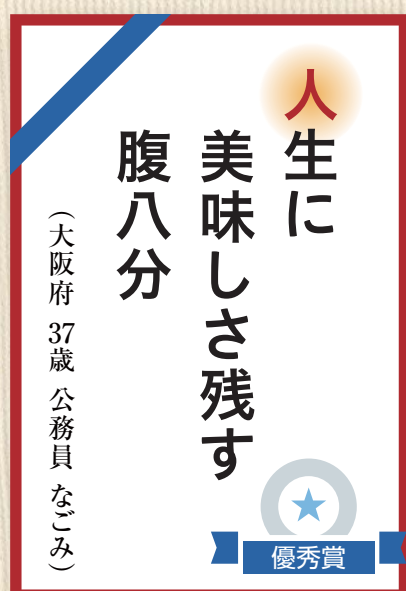


あなたは何を減らしますか？



少食を心がけ、生活習慣病を予防しましょう

食べ過ぎ、暴飲暴食を長年続けていると、肥満や生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。
食事の量を腹七～八分目におさえることや、糖質や塩分、脂肪などを摂りすぎないように心がけるなど、
少食の意識をもちバランスのよい食生活を楽しみましょう。



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

食べ過ぎ
注意!



一般社団法人日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>