

少食で

延びる寿命  
減る脂肪

(千葉県・女性・りんごみかん)

最優秀賞

食べ過ぎが  
上げる血圧  
血糖値

上げる血圧  
血糖値

(新潟県・男性・よつちゃん)

優秀賞

バランスの  
とれた少食

とれた少食  
いきいき長寿

(福岡県・男性・ザノピス)

優秀賞

覚えよう  
からだが好き  
食分量

からだが好き  
食分量

(徳島県・男性・Dr.ピース)

優秀賞

少食は  
健やか長寿の  
道しるべ

健やか長寿の  
道しるべ

(新潟県・女性・ぶりうす)

佳作

長生きの  
秘訣は少食  
腹八分

秘訣は少食  
腹八分

(東京都・男性・琴音翼)

佳作

人生は  
食べ方ひとつで  
変えられる

食べ方ひとつで  
変えられる

(兵庫県・男性・かぼちやま)

佳作

ご馳走も  
過ぎれば毒に  
速(はや)変わり

過ぎれば毒に  
速(はや)変わり

(奈良県・女性・太っ腹)

佳作

買 いすぎず  
作りすぎずに  
食べすぎず

作りすぎずに  
食べすぎず

(兵庫県・男性・悠々舎)

佳作

大 食いを  
自慢するバカ  
褒めるバカ

自慢するバカ  
褒めるバカ

(神奈川県・男性・RunRun)

佳作

食べ過ぎは  
孫もわが子も  
真似をする

孫もわが子も  
真似をする

(兵庫県・男性・はちまんあおぐ)

佳作

目で一分  
香りで一分  
腹八分

香りで一分  
腹八分

(長崎県・女性・シーサイド)

佳作

「食欲」を  
「食良く」にして  
「少食」に

「食良く」にして  
「少食」に

(神奈川県・男性・じゃぱんど)

佳作

腹 八分  
よく噛み健康  
かみしめる

よく噛み健康  
かみしめる

(岩手県・女性・ゆうこりん)

佳作

これからは  
少食男子が  
もてるんです

少食男子が  
もてるんです

(神奈川県・男性・やまちゃん)

ステーキの  
肉汁人生  
ステキかな?

ステーキの  
肉汁人生  
ステキかな?

(大阪府・女性・ひらめき子)

明

日から  
いつになったら  
明日が来る

(島根県・女性・さつちん)

別

腹の  
チャツクを閉めて  
腹八分

(千葉県・男性・散歩)

少

食が  
つなぐ健康  
長寿の輪

(大阪府・女性・はるやす)

食

べ過ぎは  
胃腸に負担  
病気に加担

(東京都・女性・ルーク)

我

、肥満  
家族は不満  
先、不安……

(宮崎県・男性・耳たぶお)

「や

せたい」と  
そんなに食べて  
言われても

(兵庫県・男性・夢千代)

ワ

イルドな  
暴食はダメ  
食べすぎちゃん

(山形県・男性・絡み大根)

や

めましよう!  
早食い 食べ過ぎ  
好き嫌い

(東京都・男性・オガマガ)

俺

の血を  
吸った蚊目が舞う  
血糖値

(奈良県・女性・さくらんぼ式部)

満

腹と  
腹の虫も  
泣いている

(神奈川県・男性・KANUちゃん)

菓

子つまみ  
寝そべり読んでる  
痩せる本

(山口県・男性・ポケ爺さん)

人

生の  
五合目越えたら  
腹八分目

(静岡県・男性・たたら)

少

しぐらい  
ハンダリーでも  
いいんじゃない?

(兵庫県・男性・夢千代)

気

をつけて  
「あと一口」が  
多すぎる

(熊本県・男性・チョコバンク)

食

べすぎて  
お風呂でがつくり  
わがお腹

(福岡県・女性・風呂猫)

ま

だ食べる?  
あしたは医者か  
棺桶か

(富山県・男性・おっじや)

少食で

からだ軽やか  
心にゆとり

(奈良県・女性・はなふう)

幸せも

腹も八分が  
ちょうどいい

(静岡県・女性・あかぬけ2番)

腹の虫

泣いてもそんなに  
餌やるな

(千葉県・男性・めたぼ仙人)

ダイエツト

肉売り場で知る  
1キロの重さ

(東京都・男性・ヤセ男)

胃袋さん

いつも食べ過ぎ  
ゴメンナサイ

(山形県・女性・P太郎)

少食で

長寿遺伝子  
活性化

(山口県・女性・ヤッピー)

もう少し

食べたいときが  
分かれ道

(神奈川県・男性・メタボの長さん)

危険です

食べ過ぎ飲みすぎ  
太りすぎ

(千葉県・女性・くろきりちゃん)

食べ過ぎた？

体の声に  
耳澄まそう

(神奈川県・男性・てんてんと)

空腹感

慣れた頃には  
満足感

(東京都・男性・葉月)

腹八分

残りの二分は  
健康貯金

(東京都・女性・サニー・イトウ)

美食付け

脂肪で死亡が  
近くなる

(群馬県・男性・夢現)

腹いっぱい

モグモグしながら  
言うことか

(山形県・男性・森の読み人)

飽食を

豊食にしよう  
少食で

(東京都・女性・てりこ)

食べ過ぎで

お金もかかり  
医者かかり

(兵庫県・男性・奥田雅信)

腹8分

守らずメタボ  
腹は恥部

(京都府・男性・加茂の井)