

最優秀賞

全国生活習慣病予防月間
スローガン2013

少食で

延びる寿命 減る脂肪

(千葉県・女性・りんごみかん)

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す
リスクが高まります。
「少食(腹八分目)」の意識を高め、
健康的に食事を楽しみましょう。



覚

えよう
からだが好き
食事量

優秀賞

(徳島県・男性・Dr.ピース)

バ

ランスの
とれた少食
いきいき長寿

優秀賞

(福岡県・男性・ザノビス)

食

べ過ぎが
上げる血圧
血糖値

優秀賞

(新潟県・男性・よつちゃん)

食事は
腹七〜八分目
1日3食を
規則正しく
20回以上
よく噛んで



毎年2月は全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>