

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。

人生に
美味しさ残す
腹八分

(大阪府 37歳 公務員 なごみ)

優秀賞

少食の
敵は早食い
ながら食い

(福島県 45歳 ほりたく)

優秀賞

少食で
噛んで味わう
ことを知り

(新潟県 50歳 公務員 まさとん)

優秀賞

健康と
長寿の秘訣
腹八分

(静岡県 77歳 主婦 オクラの花)

最優秀賞

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

食べ過ぎ
注意!



日本生活習慣病予防協会

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