

少食で腸活!

少食

腹八分目、 バランスの良い食事で 腸内フローラを整える

腸内細菌叢(腸内フローラ)の乱れは免疫力を低下させ、
さまざまな健康障害を引き起こします。
「少食」とは、「腹八分目の食事」を心がけ、偏食をせず、
よく噛んで、三食を正しく食べることをおすすめ。
少食によって、腸内フローラを活性化させ、健康長寿を目指しましょう。
発酵食品が多い伝統的な和食は腸活にはもっともバランスのとれた食事で、
日本人の長寿の秘訣といえるようです。



全国生活習慣病予防月間
スローガン2024

人生と
食はゆっくり
噛みしめて

(愛知県 74歳 かる吉)

最優秀賞



八分でも
食べる幸せ
十二分

(新潟県 50歳 てるぼうず)

優秀賞

少食も
足るを
知れば
笑食に

(大阪府 38歳 りお)

優秀賞

腹八分
サステナブルな
食習慣

(岩手県 40歳 眠子)

優秀賞



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/>

