

昨日、野菜食べましたか？

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

Mogu
Mogu



実はいま、都民のみなさんに野菜が足りていません。
1日当たりの野菜摂取の目標は350g以上。
だけど、都民は平均で1日約70g不足していると
算出されています。

野菜には、栄養分と食物繊維がたっぷりです。
さあ、野菜を食べることを習慣にしましょう。

お弁当は野菜のおかずの入った、
バランスの良いものを選ぶ。
付け合わせの野菜も残さず食べる。

少しずつ野菜の量を増やすなど、
できることから始めましょう。

ちょっと実行、ずっと健康。



R270

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

登録番号(26)238 発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 ☎03(5320)4361



さあ、あなたも健康へ！
とうきょう健康ステーション 検索

東京都福祉保健局