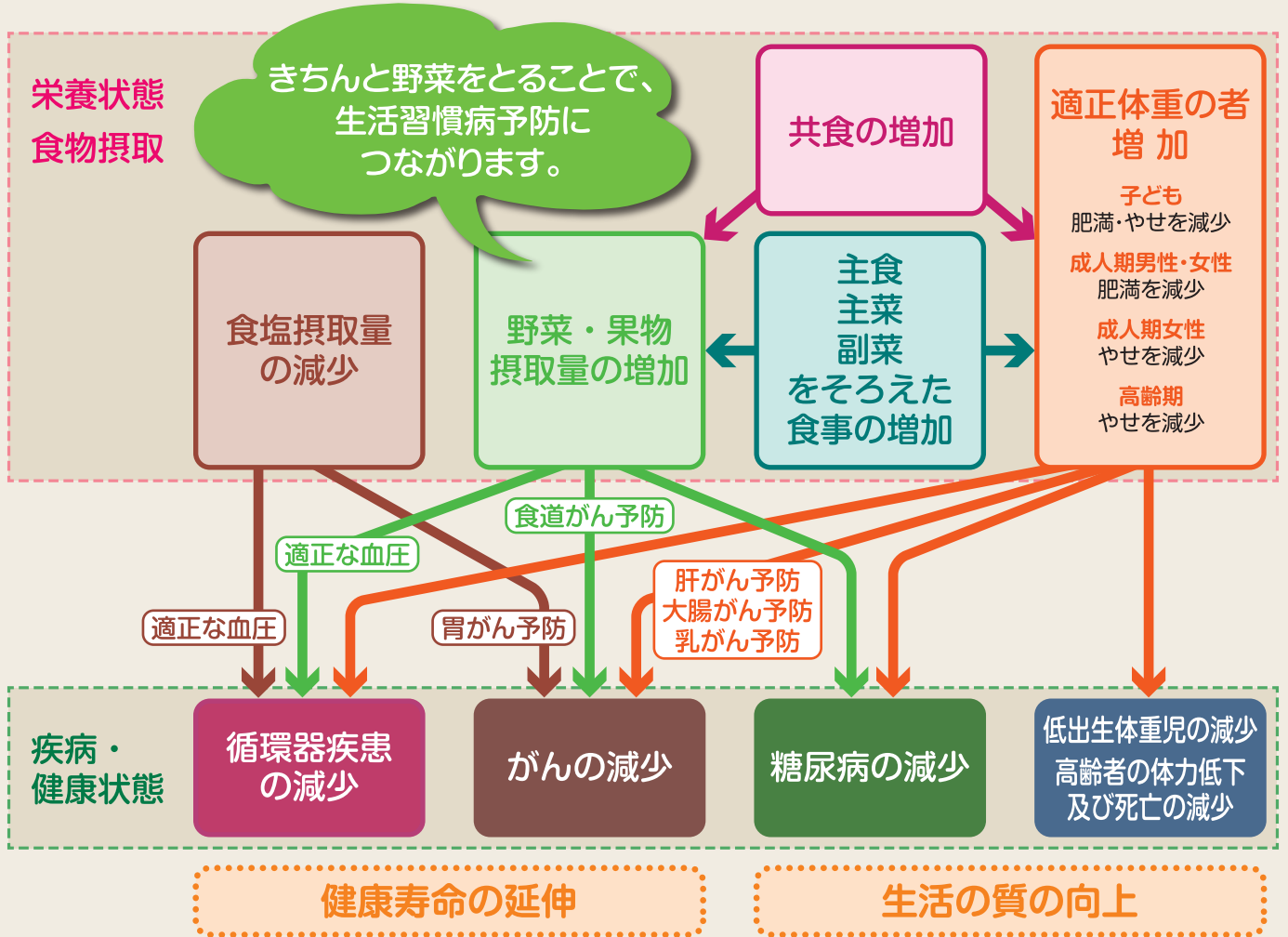


# 食べることを、大切にしよう。

毎日食べている食事が自分の体をつくっています。あなたの食事が病気の原因を作っているかもしれません。一度見直してみましょう。一生に食べる食事の回数は、約9万回です。毎回、野菜も含めて大事に食事をいただきましょう。

## 生活習慣病等と栄養・食生活の関連



【出典：健康日本21（第2次）参考資料スライド集改変】

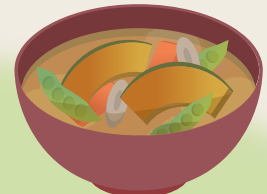
野菜料理は  
1日5皿



サラダ



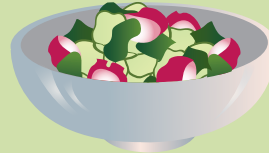
煮物



具たくさん味噌汁



おひたし



酢の物

