



毎年9月1日～9月30日は厚生労働省が定めた「食生活改善普及運動月間」です。生活習慣病の予防や健康的な生活習慣の重要性について等の理解を深め、健康づくりを促進するためのものです。

今年度は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう」がテーマです。

健康で過ごすために日々の食生活を見直してみましょう！！



食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。



食生活改善普及運動



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

【協力】

農林水産省

社会福祉法人 ならやま会 衛生委員会

令和7年9月号 担当事業所:くれよん

