

健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

1. 減塩 まずは -1g
2. 「食品ロス」ってなんだろう?!
3. 無理なダイエットによる「やせ」が増えています

あなたは大丈夫ですか？

4. 高血圧の予防・改善できること1品から減塩してみよう
5. ジビエで話題の「鹿」食材としての成分は？
6. いつまでも健康に ~フレイル予防のポイント~
7. 毎日野菜をプラス1皿 野菜で健康生活

令和6年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2025.2.11 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)