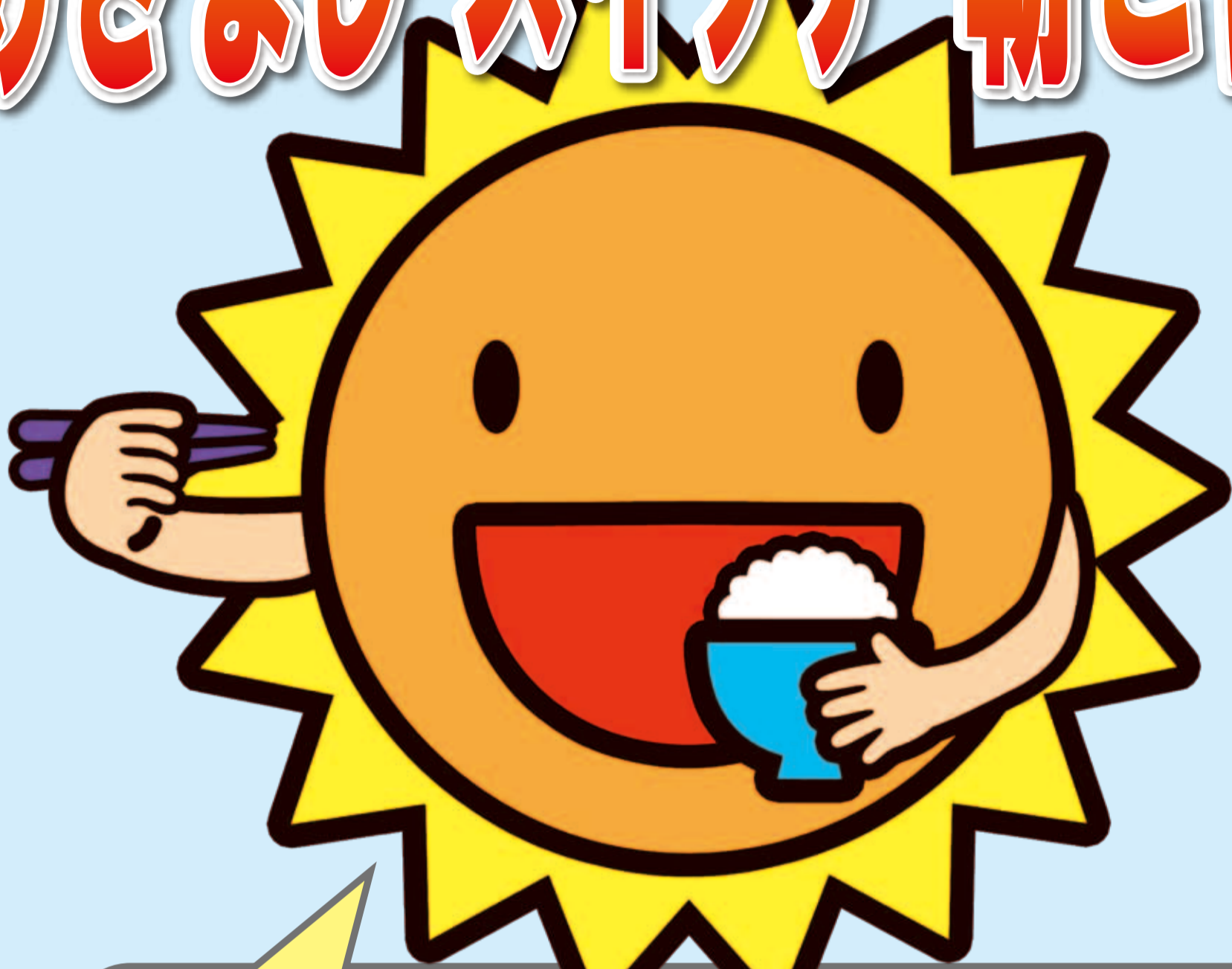


めざまし スイッチ 朝ごはん



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

たっぷり野菜
しっかり朝食



9月は「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」です

地域の詳しい取り組みを保健所ホームページで紹介しています。

めざまし スイッチ 朝ごはん

検索

東京都多摩小平保健所 食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議

多摩小平保健所、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市では、
地域住民の方が健康的な食生活を送れるように応援しています。