

最優秀賞

全国生活習慣病予防月間  
スローガン2013

# 少食で

# 延びる寿命 減る脂肪

(千葉県・女性・りんごみかん)

食べ過ぎ、暴飲暴食を  
長年続けていると、肥満や  
生活習慣病を引き起す  
リスクが高まります。  
少食(腹八分目)の意識を高め、  
健康的に食事を楽しみましょう。



覚

えよう  
からだが好き  
食事量

優秀賞

(徳島県・男性・Dr.ピース)

バ

ランスの  
とれた少食  
いきいき長寿

優秀賞

(福岡県・男性・ザノビス)

食

べ過ぎが  
上げる血圧  
血糖値

優秀賞

(新潟県・男性・よつちゃん)

食事は  
腹七〜八分目  
1日3食を  
規則正しく  
20回以上  
よく噛んで



毎年2月は全国生活習慣病予防月間

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <http://www.seikatsusyukanbyo.com/>