

果物食べてヘルシーライフ

Data: 1

一日の果物消費が少ない!?



1日当たりの摂取量の目標は200g!

でも実際の平均はその半分なんです。

Data: 2

くだもの200gって、どれくらい?



国が定めた「食事バランスガイド」では、毎日果物を
“200g” 摂ることを勧めています。