

日頃から 生活習慣の 改善を見直しましょう！

農林水産省「食育に関する意識調査」では生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しているか聞いたところ「実践していない」などと回答した方が**35.3%**もの回答がありました。

「食育に関する意識調査」(令和4年3月)(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r04/pdf_index.html)を加工して作成



野菜の摂取



減 塩



適度な運動など

健康寿命を伸ばすため、**減塩や野菜の摂取、適度な運動**で生活習慣を変えましょう。