

はちにち

毎月8日は減塩・野菜の日

長崎県民には
高血圧が
多かよ!

プラス1皿の
野菜を!

(や・8)

毎日、野菜を
たっぷり食べて、
食塩は1日8g未満!

野菜が100gも
たりないみたい

食塩は10gぐらい
ととるらしかよ。

食事で健康革命!

ベジぼうや

ベジコねえさん

エイトさん

ピチピチ血管を
めざそう!!

健康づくり情報は
コチラ

