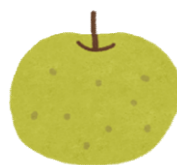




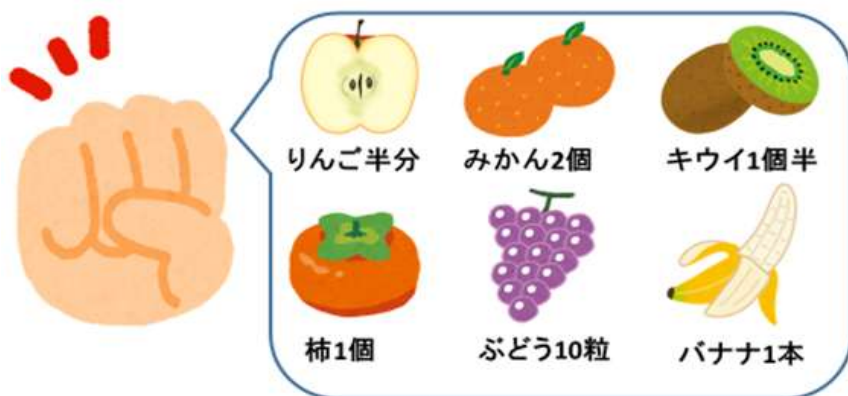
美味しい果物の季節になりました



皆さんは**果物の1日の適正量**を知っていますか？

厚生労働省では**1日200g** 摂ることを目標に掲げています

200g程度＝握りこぶし1個分



「美味しいから」「体にいいから」といって食べ過ぎてしまえば  
体重も増え、血糖値の上昇にもつながってしまいます

健康のためには、握りこぶし1個分の果物を  
毎日食べる習慣にして、量を守って食べるようにしましょう！

