米沢栄養大生が伝えたい!!

無理なダイエットが危険なワケ

「あんな風にスタイル良くなりたい」、「もっと痩せたい」、そんな風に思ってご飯を食べなかったり、朝食を抜いたりしていませんか？

それ、危険です。

①適正体重　②一日に必要な野菜の量　③簡単な朝食レシピ

３つの観点から、動画でサクッと健康的なダイエットについて考えてみましょう！

こちらをチェック！

県公式YouTube

米沢栄養大
Instagram

山形県健康福祉部 がん対策･健康長寿日本一推進課