

毎月**8**が付く日  
(**8**日、**18**日、**28**日)は  
「腹八分目運動の日」

ハラ**8**ハチの日

「もう少し食べたいな」と感じるくらいが「腹八分目」です。  
食事は「ゆっくりよく噛む」ことを意識し、  
「ハラハチ」を実践しましょう！