

1日の野菜の摂取目標量 350 g に対し、国民の平均摂取量は約 280 g です。 令和元年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

地元旬の野菜を積極的に!!

野菜を使った
「健康レシピ」の
紹介です♪

【レシピ提供】
会津若松市
食生活改善推進員さん

『ベジファースト』を実践しましょう!!

◎ 「いただきます」をしたら、まずは、野菜や海藻、きのこなどの“食物繊維”を、よくかんで食べる。

⇒ 糖の吸収がゆっくりになる
(血糖値の急上昇が抑えられる)



⇒ 脂肪がたまりにくくなる

➡ 肥満予防につながる(ダイエット効果も期待!!)

健康はバランス食から

副 菜

野菜・きのこ・海藻

主 菜

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

主 食

ごはん・パン・麺など

副 菜

野菜・きのこ・海藻



毎食の目安



主食：1つ 主菜：1つ 副菜：2つ
「足りないところがないように食べましょう」

会津若松市の
健康づくり『会津 LEAD』



ロゴマーク



ホームページ

『食育』



キャラクター
「こぼりん」



ホームページ

問い合わせ先

会津若松市 健康増進課 電話：0242 (39) 1245