

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



夏野菜の特徴



色鮮やかな見た目が、食欲をもたらせてくれます☆
水分が多く、ビタミンやカリウム等のミネラルが豊富
で、体を冷やしてくれる効果が期待できる夏野菜を、汗
をかくことが多い暑い時期だからこそ、積極的に取り入
れましょう!!

生でも、熱を通して食べれるのも魅力です!!

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