

旬の地元野菜で もう1品!!

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 270 g と少ない状況です。 令和4年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

1日の寒暖差が大きく体調を崩しやすい秋を元気に過ごすためには、3回の食事に旬の食材を取り入れましょう

【旬の食材のスゴイところ】

1. 栄養価が高い!! (冬のほうれん草のビタミンCは夏の3倍)
2. うまみが多くおいしい!! (そのままおいしいので余分な味付け不要)
3. 安い!! (旬の食材は価格がお手頃で手に入りやすい)

《秋の味覚・・・きのこ、さんま、鮭、さつまいも、里芋、ごぼうなど》

会津若松市の健康づくり

『会津 LEAD』

『食育』



ロゴマーク



ホームページ



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

健康はバランス食から

「毎食の目安」

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

★ 食べ方のポイント★

まずはじめに、副菜（鍋やおでん・味噌汁・サラダ・温野菜など何でもOK👌）から。よく噛んで食べましょう!

