

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 256.0 g です。 令和5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!!

『冬野菜』を積極的に食べましょう!!

冬野菜は栄養価が豊富です。

加熱して食べることで、体が芯から温まります。

生姜を加えると、さらにぽっかぽか!!



○ビタミンC、カロテン:

免疫力を高め、風邪予防にも効果があると言われています

○ビタミンE: 血液の流れをスムーズにするため、

体をあたためる効果があると言われています

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」

野菜を使った

「健康レシピ」をご活用

ください♪

会津若松市の健康づくり『會津 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

【レシピ提供】
会津若松市
食生活改善推進協議会さん