

第5号

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!!



☆ 野菜を食べるメリット ☆

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。野菜（特に色の濃い野菜）を多く食べる人は**脳卒中**や**心臓病**などの循環器疾患のリスクが低いという研究結果も出ています。さらに、食事の始めにとることで**食後血糖の上昇を抑える効果**も期待できます!!



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

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