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」

旬の地元野菜でもう1品

～『旬』を味わう～

野菜には、**「旬（しゅん）」**があります。
「旬」の野菜は、**含まれる栄養素の量が“ぐん!”と増え、味もおいしさが増す**だけでなく、**値段もお手頃**に☺
「おいしく」「栄養価」が高い旬の野菜を、収穫したてを味わえる**地元野菜でたくさん味わいましょう!!**

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★
副菜（味噌汁・サラダ・温野菜など、何でもOK）から、
よく噛んで食べ始めましょう!

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