1日の野菜の摂取目標量350ｇに対し、国民の平均摂取量は約280ｇ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!!

～第3次 健康わかまつ21計画～

○目指す姿：誰もが健康でいきいきと暮らすことができるまち

○栄養・食生活分野のスローガン：

生涯にわたり望ましい食習慣を身につけよう

○実現のための行動目標：

・1日3回、バランスのとれた食事をとろう

・毎食、野菜を食べよう（野菜を今よりプラス一皿）

・毎食の食事で、塩を1つまみ分減らすことを心がけよう

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★

まずはじめに、副菜から!!
（夏野菜のきゅうりやトマトはそのまま!!味噌汁・サラダ・温野菜など、何でもOK）を!!
よく噛んで食べましょう!

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