

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」

地元旬の野菜で「もう一品」

春野菜を使った「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

今が旬☆春野菜の特徴

寒い冬を耐えて育つため、ビタミンやミネラルなどが豊富です。
特に春野菜の特徴である『豊かな香り』には、**血行促進**
や**抗酸化作用**が、『特有の苦味』には**老廃物の排出**
や**新陳代謝の促進**の効果が見込まれます。

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」

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