

9月は「食生活改善普及運動月間」です！



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

今こそ、ふくしま“食の基本”＝バランスの良い食事 (主食・主菜・副菜のそろった食事) + 減塩 で健康寿命をのばそう!



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT



おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT



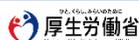
毎日のくらしに



牛乳・乳製品で
健康生活

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

なかしよく
中食を上手にを使って、
主食・主菜・副菜を
揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。おうちご飯に中食をプラスするときは、主食・主菜・副菜が揃うように意識しましょう。食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT