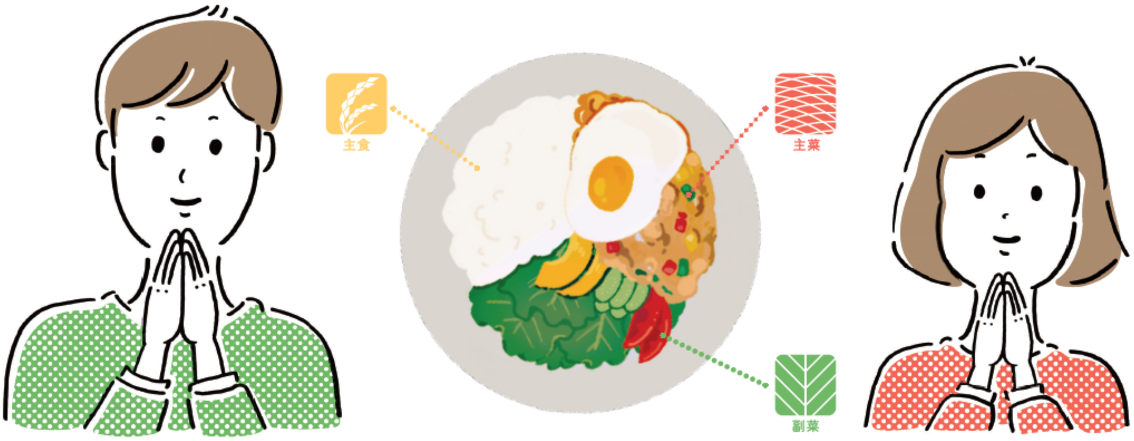
９月は「食生活改善普及運動月間」です！



食事をおいしく、バランスよく

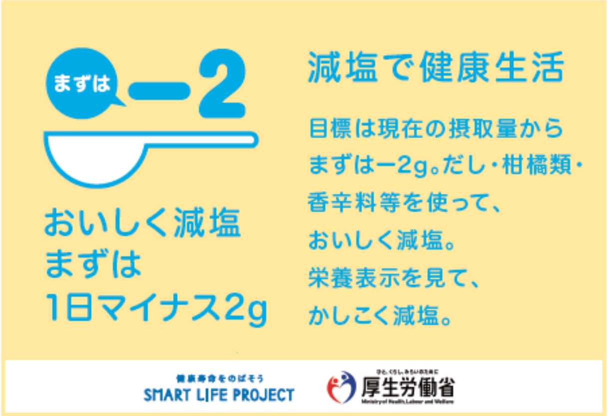
主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは

- 主食：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。
- 主菜：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。
- 副菜：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。

みんなでチャレンジ！ 減塩・禁煙・脱肥満

第三次健康ふくしま２１計画　重点スローガン



福島県県北保健福祉事務所　健康増進課