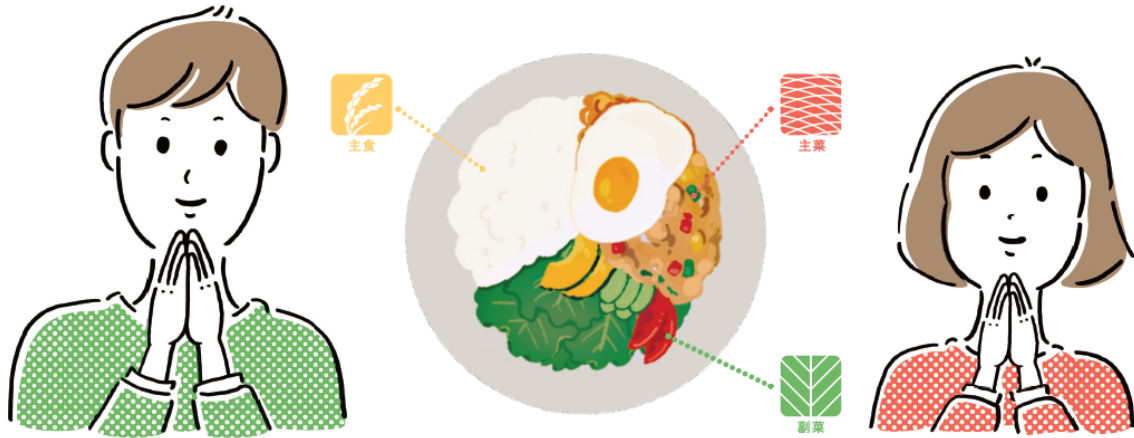


# 9月は「食生活改善普及運動月間」です！



## 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。

## 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

**+1** 野菜をプラス1皿  
健康生活へ  
はじめの一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

まずは **-2**

**減塩で健康生活**

目標は現在の摂取量から  
まずは-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。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

毎日の  
くらしに果物を

**果物で  
健康生活**

大人が1日に必要な  
果物の摂取量は、200g。  
手軽に果物を  
日々のくらしに  
取り入れましょう。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省

毎日のくらしに  
**with  
ミルク**

**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。

SMART LIFE PROJECT 厚生労働省