県北「ふくしま"食の基本"」ニュース

令和3年7月 県北保健福祉事務所 健康増進課

★福島県では、今年度もふくしま"食の基本"を推進していきます。

ふくしま"食の基本"=バランスの良い食事+減塩



?バランスのよい食事ってどんな食事?

ふくしま"食の基本"では、主食・主菜・副菜が揃った食事を「バランスの良 い食事」としています。主食・主菜・副菜で使用する食材が異なるため、様々 な栄養素を取り入れることができます。

各種ビタミン、ミネラル および食物繊維の供給源と なる野菜、いも、豆類(大豆を 除く)、きのこ、海藻などを 主材料とする料理



たんぱく質の供給源となる肉、 魚、卵、大豆および大豆製品 などを主材料とする料理



炭水化物の供給源である ごはん、パン、めん、パスタ などを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を 組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、 見た目にもバランスのよい食事になります

出典:「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~(農林水産省)



🧙 『ベジ・ファースト』 も取り入れてみましょう

野菜から先に食べる『ベジ・ファースト』は、手軽に 実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活 習慣病の予防に効果があるといわれています。

バランスの良い食事をベジ・ファーストで食べる生活 を始めてみませんか?県内にはベジ・ファースト協力店 がたくさんあるのでぜひご利用ください!



↑協力店はこのロゴマークが目印!