

★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。



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!