

今日から実践！

あなたの“食習慣”を見直す 2つのアクション!!

1

一口目は野菜から！ 野菜から食べる「ベジ・ファースト」実践！

一口目に野菜をよく噛んでゆっくり食べることで、食後の血糖値の上昇がゆるやかになります！
野菜を食べることを意識することで、食事のバランスも整います！

2

あなたの未来を守る！ 毎日の食生活に少しの「減塩」を！

減塩は、高血圧や胃がん、脳の血管や心臓の病気を予防します。減塩は毎日の積み重ねが大切！
まずは、調味料を減塩商品に変えてみるなど、小さなところから取り組んでいきましょう！

★さらに詳しく知りたい方はコチラ！

福島県の食育の取組

「ふくしまの食育」



ベジ・ファーストの取組

健康ふくしま
ポータルサイト



食生活改善のお役立ち情報

福島県栄養士会HP



お問い合わせ先

福島県相双保健福祉事務所 健康福祉部 健康増進課
TEL 0244-26-1138 / FAX 0244-26-1139