

できることから始めよう！

こぼりんが
上手な「野菜のおかず」(副菜)
のとり方を教えてくれるよ



会津若松市食育キャラクター こぼりん
食育がさらに市民の皆さんの身近なものとなるように。
郷土のものと食材を組み合わせたキャラクターが誕生しました。
キャラクターは、会津の縁起物・郷土玩具である
「起き上がり小法師」と漆の茶碗がモデルです。
Copyright ©AizuWakamatsu.A rights

集団健診の会場では
季節の野菜が
手に入るよ！



主食、主菜、副菜について

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良い食事になります。



主食 ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。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、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。



野菜のおかずは1食に1-2品が基本！
福島県は野菜をとっている人が多いんだけど、漬物や濃い味の味噌汁などで塩分も一緒にたくさんとっているらしい…注意が必要だね

年に1度は健診を受けましょう！ (特定健診・がん検診)

お問い合わせは 会津若松市健康増進課 (39) 1245