

～9月は 食生活改善普及運動 実施月間～

まずは毎日、あと一皿ずつ 野菜と果物をプラス

今の食事に、野菜・果物を一皿ずつプラス！

野菜・果物の摂取量は減少傾向にあります。
野菜や果物には、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。1日の摂取量は野菜350g、果物200gが目安です。
(例 野菜:小鉢1皿70g 果物:みかん1個100g)
お子さんも大人も、家族みんなで食べましょう。



望ましい基本の食事



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

主食:ごはん、パン、めん類

→エネルギーのもとになる

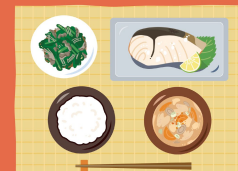
主菜:魚、肉、卵、大豆製品

→体をつくるたんぱく質を多く含む

副菜:野菜、きのこ、海藻類

→体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

さらに、毎日の生活に「減塩」と「牛乳」をプラス！



かしこく減塩

出汁や素材の味、柑橘系の酸味、香辛料を活かして無理なく美味しく塩分を控えましょう。



牛乳・乳製品を摂る

不足しがちなカルシウムを補うため、毎日コップ1杯の牛乳やヨーグルトを摂る習慣をつけましょう。

