

## これならできる！ 食事のひと工夫！

日頃の何気ない食の意識が「**将来のあなたの体**」に大きく影響します。

さあ、**今日から！** はじめてみませんか？

### ①塩分は控えめに！

- ・まずは素材の味を味わおう
- ・卓上調味料はむやみに使わない
- ・醤油は「かける」より「つける」
- ・麺類などの汁は控えめに

★**血圧低下、脳卒中、心臓病などの予防につながります！**



### ②バランス良く！

- ・主食、主菜、副菜をそろえて
- ・丼物より定食で血数を増やして
- ・丼物、麺類にも小鉢をプラス
- ・いろいろな食品を組み合わせて

★**体に必要な栄養素をまんべんなく摂取できます！**



### ③野菜は多めに！

- ・生より煮物や炒め物で“かさ”を減らして
- ・汁物は具たくさんに
- ・付け合わせの野菜は多めに

★**食後の血糖値の急上昇やコレステロールの吸収などを抑えられます！**



Check !



平成28年の国民・健康栄養調査結果を年代別にみると、福井県は野菜摂取量不足、食塩摂取量過多、運動不足が問題となっており、特に働き世代の食生活の見直しや、生活習慣の改善が必要となっています。

やんにやんのオススメ



### お家でも外食でも、美味しく手軽に

お家で食事を作るときは普通の食事にもう一品追加するだけで80g以上の野菜を、さらに1日に必要な量※の約20%の鉄とカルシウムをプラスできる「ちよい足し健幸レシピ」を！ 外食やお惣菜が多い方は、低塩分でヘルシーな、野菜がたっぷり入った福井県が独自に認証している「**ふくい健幸美食**」をぜひ試してほしいにゃん！ (※日本人の食事摂取基準2015年版)



ちよい足し健幸レシピ

検索

ふくい健幸美食

検索