



おいしく減塩! ベジ・ファースト!!

福島県の食塩摂取量はなんと、男女とも全国ワースト2位。
県民の多くの人が食塩をとり過ぎていることはご存じでしょうか？
種類の汁は全部飲まない、
まず料理を味わってから調味料をかける等、
少しの工夫でも減塩につながります。
また、ひと口目に野菜を食べる習慣を身に付け、
主食、主菜、副菜がそろった
バランスのよい食事の実践につなげましょう。
「食事が変われば、からだも変わる。」
おいしく、楽しく、健康づくりに取り組みましょう



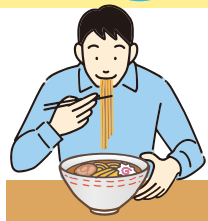
おいしく減塩!

福島県民の食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位
多くの人が食塩をとり過ぎている状況です。
少しの工夫で無理なく減塩できますよ!

毎月 **17** 日は減塩の日

無理なく減塩! ポイント 1

麺類の汁は
全部飲まない



麺類のスープや汁物を取りすぎると食塩の摂取量も増えます。なるべく汁を残すなど、気をつけましょう。



キビタン@福島県

おいしいけど
健康のために
スープを残します!

ベジ・ファースト!!

図でわかる!

ベジ・ファーストがからだにいい理由



まだまだある、
からだにいいこと。

- ① ビタミンなどの栄養素がとれる
- ② よくかんで食べるとお腹いっぱいになりやすく、食べすぎ予防に!
- ③ 朝食でよくかむと目覚めがよくなる
- ④ 高齢者は認知症予防につながる



福島県の健康への
取り組みはこちら
ベジ・ファースト



ふくしま健民アプリで
20ポイントゲット!
ミッション「ふくしま
ベジ・ファースト協力店
で健活食!」

みんなでチャレンジ!
減塩 禁煙 脱肥満