

食事が変われば、
からだも変わる。

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？
麺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。



福島県の健康への
取り組みはこちら

ページ・ファースト 🔍

みんなチャレンジ！
減塩・禁煙・脱肥満

福島県健康づくり推進課