

もっと健康🍅

やさしい🍅アップ👉

くまもと



今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせることで、
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT

野菜の摂取目標量

1日

3

5

0

g



今こそ、野菜で健康習慣

おうちご飯に
野菜をプラス1皿

成人が必要な栄養素を摂取できる
1日の野菜の量は350g。
健康意識の高まる今、
野菜をもう一皿足して、
野菜のチカラを、あなたのチカラに。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、減塩で健康習慣

1日マイナス2g
おうちご飯で
おいしく減塩

目標は現在の摂取量から-2g。
家で料理をする機会が増えた今、
だしや香辛料・減塩食品を上手に
使っておいしく減塩しましょう。

SMART LIFE PROJECT

熊本市 食育のひろば



ヘルシーレシピや、
離乳食レシピを紹介しています。

