

9月 は食生活改善普及運動月間です

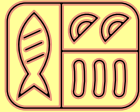
食事をおいしく、 バランスよく

バランスのよい食事

主食・主菜・副菜は
健康な食事の第一歩！
毎日の食事で、からだに必要な
栄養素をバランスよくとりましょう。



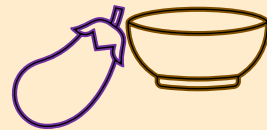
おぜんちゃん
大津市食育推進センター



毎日プラス1皿の野菜

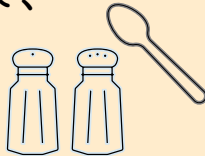
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の平均摂取量に
もう1皿加えた量に相当します。

*1皿=70g



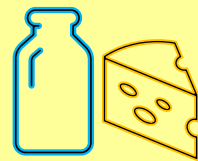
おいしく減塩 1日マイナス2g

目標は現在の摂取量から-2g。
だし・柑橘類・香辛料等を使って
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。



毎日のくらし with ミルク

カルシウムとたんぱく質が
バランスよく含まれる、
牛乳・乳製品をとって、
あなたの未来も健康に。



大津市保健所 衛生課 食の安全推進係

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津1階

TEL:077-511-9203 FAX:077-522-7373 MAIL:otsu1441@city.otsu.lg.jp

HP、Twitter：「大津市保健所衛生課」で検索！！