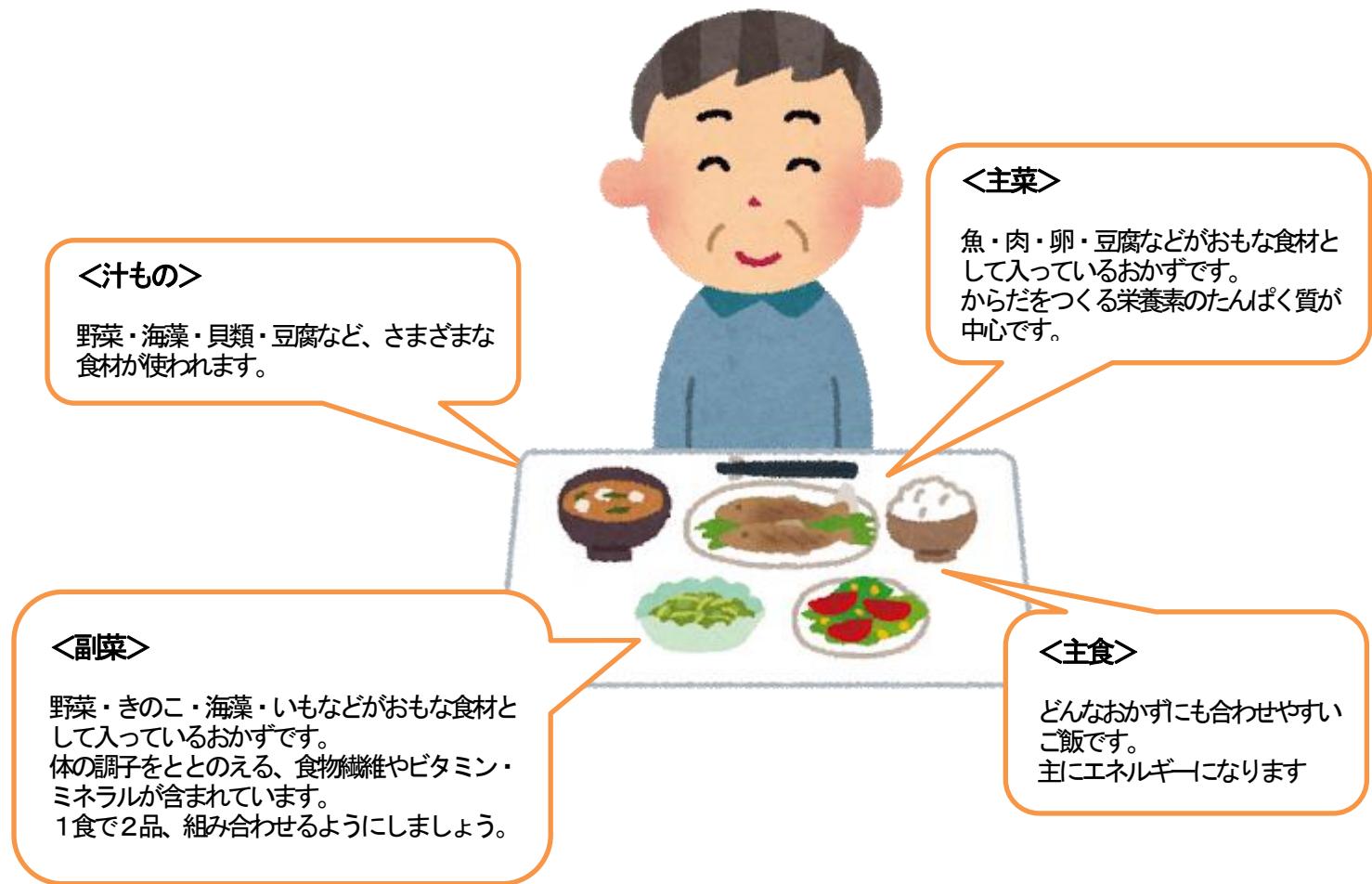


# 和食でバランスよく

ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」は「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせて、バランスよく栄養がとれるヘルシーな食事です。



「和食」は、栄養バランスのとりやすい食事ですが、デメリットもあります。

- ・ 塩分が多い：和食に欠かせない調味料（みそ・しょうゆ）の塩分が多い、加工食品（漬物・干物など）に塩をつかうためなどの理由です。
- ・ カルシウムがとりにくい：日本には牛乳をとる習慣がなかったためです。

◆ 「塩分」のとりすぎに注意し「くだもの・牛乳・乳製品」を1日1品は食べましょう

「和食」



\* 健康増進課では健康相談（栄養相談）をしています。健康で気になることがある方はご連絡ください。

（☎ : 047-381-9059）