

愛情バランス弁当レシピ集ができました！



最上地域は県内の他地域と比べ、脳卒中や急性心筋梗塞、糖尿病の死亡率が高いなどの健康課題があります。また、最上地域の事業所従業員へのアンケートの結果、職場への手作り弁当の持参率が約7割と高いことがわかりました。

最上保健所では、働き盛り世代向けの栄養バランスのとれた弁当のアイデアを募集し、受賞作品を基にした「愛情バランス弁当レシピ集」を作成しました。

☆レシピ集の内容☆

- 愛情バランス弁当レシピ5作品
- 栄養バランスのとれた弁当の作り方
- 食生活で生活習慣病を予防するポイント
- 最上地域を代表する食材



詳しくはこちらから

↓
山形県ホームページ
より【愛情バランス
弁当】で検索して
ください！



【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成28年度第1号

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、食事などの生活習慣が原因となることが多いと言われています。栄養や食事の正しい知識を持ち、自分の体格や身体活動量に合わせた食生活を送ることはとても大切です。

●野菜を毎食、積極的に食べましょう

～愛情バランス弁当レシピ集より～

野菜(きのこ・海藻類を含む)は、低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防・改善に役立つ働きがたくさんあります。野菜料理は、1日に小鉢5つ分(350g)を目標に毎食積極的に食べましょう。

食物繊維は胃の中にとどまっている時間が長いことから空腹感を和らげたり、炭水化物や脂肪の吸収をゆるやかにする働きがあります。

1日に食べたい野菜の目安量 350g はこれくらいです。

料理の場合



生の場合



【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成28年度第1号