

★福島県では、ふくしま“食の基本”を推進しています。

ふくしま“食の基本”＝バランスの良い食事＋減塩



## ▶ 県北地域ふくしま“食の基本”推進キャンペーンを実施しました ▶

🍎 令和5年2月18日（土）道の駅国見あつかしの郷

🍲 令和5年12月3日（日）にほんまつ食育フェスタ（二本松市安達公民館）

にて、ふくしま“食の基本”スタンプラリーを実施しました。



道の駅国見あつかしの郷では米、野菜、加工品等の販売ブースで主食・主菜・副菜のはたらきや取る工夫などの説明を行い、にほんまつ食育フェスタでは、主食・主菜・副菜（野菜）・汁物（減塩）の各ブースでのワークショップに参加した人にスタンプを押印して、すべてのスタンプが集まった人にふくしま“食の基本”やベジファーストの資料や醤油スプレーをお渡ししました。これから実践したいという声も多く聞かれ、参加いただいた皆様にふくしま“食の基本”を御理解いただきました。

## やってみよう！「ゆっくりよくかんで食べる」がポイント！

福島県で実施した食行動の調査や、特定健診の結果等の分析等から、メタボリックシンドロームや肥満に「食べる速度が速い」ことのあると見られました。野菜から先に食べる『ベジ・ファースト』とともに、食べ方として、ひとくちずつよくかんでゆっくり食事をすることも意識していきましょう。

