

とくしま 食事バランスガイド

ふるさとの恵みを一品そえて、心と体にいい食事



女性は 料理・人物イラスト: いちもりあけみ
男性は 料理・人物イラスト: たけうちでと



あなたの健康を応援します。

「とくしま 食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。適度な運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。

