

おいしく！

手軽に！

ちゃんとごはん で健康に



多摩府中保健所
食育推進マスコット

PAKUたん

point



主食・主菜・副菜をそろえて、 栄養バランスの良い食事をしましょう

いろいろな食品を使った料理を組み合わせると、
必要な栄養素をバランスよく摂ることができます



定食



ワンプレート



お弁当

主食 ごはん・パン・麺

主菜 肉・魚・卵・大豆製品

副菜 野菜・きのこ・海藻

point



野菜をたっぷり使った料理を食べましょう

野菜の目安量は1食120 g！

120gは、生の状態で両手に1杯程度
ゆでた状態で片手に1杯程度です

小鉢を追加すると、50～70 gの野菜がとれます



point



減塩を心がけましょう

減塩調味料を活用！



汁気の多い料理に注意しましょう



汁物は具たくさんにして
満足度アップ↑



麺類のつゆを残すと、
塩分摂取量を減らすことができます

北多摩南部保健医療圏(武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市)では、圏域の現状等を踏まえ、栄養・食生活ネットワーク会議を開催し、栄養・食生活の改善を進めています。

東京都多摩府中保健所のホームページでは、PAKUたんが
栄養や食生活について伝えるムービーを掲載しています。
ご活用いただき、できることから始めてみましょう！



視聴は
ここから！

