

「食生活応援マップ」の作成にあたり

健康であることは私たちみんなの願いです。

健康であれば日常の仕事はもちろんのこと、自分のやりたいことへの意欲も高まり、実現に向けて行動もします。また、明るく生き生きとした生活が期待できます。

そんな心も体も元気な日々を送るために、今回、私たちの生活に一番身近な「食」を通し、健康づくりを応援しようというマップを作成してみました。

次の3つの視点から情報を提供していますので、是非、みなさんの毎日の生活にご活用下さい。



健康づくり協力店

外食する機会やスーパーで惣菜を買って、お家で食事というライフスタイルが増加しています。

そんなみなさんの健康づくりに協力するために、栄養成分の表示、塩分控えめの料理や野菜たっぷりの料理を提供しているお店（健康づくり協力店）を紹介します。

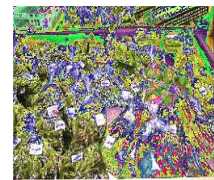
健康づくり協力店を上手に利用して健康度をUPしましょう



地産地消

地元でとれた食材は収穫から私たちの口に入るまでの時間が短いため、新鮮で栄養素もMAX！地域の風土にあった、季節の物（旬の物）しかも自分たちが暮らす土地の物を食べることは栄養素以外のパワーも多いに期待できます。

また、伝統と知恵が活きた特産物も紹介しています。



体験できるところ

富山には豊かな自然環境や伝統文化があり、四季を通し楽しみながら健康づくりができます。

家族と、友達とあるいは地域のグループで、出かけて、見て、体験してみてください。自分流の健康法が見つかるかも！

