



未来へつなげる！ おいしく健康な食生活を



東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標としています。その具体的な取組内容として、次の4つを推進しています。



- **主食・主菜・副菜のそろった食事**

- **適切な食塩摂取**

- **十分な野菜の摂取**

- **食品ロスを減らす**