「ふくおかの食で健康」推進運動

「食」は私たちの健やかな毎日を支える源です。
健康の維持や病気の予防には、バランスのよい食生活が欠かせません。
そして、福岡県には、おいしい農林水産物がたくさんあります。
旬の食材は、栄養価が高く、安価で、その時期に身体に表れやすい不調を整える働きがあると言われています。
地元・福岡県産の旬の農林水産物を食生活に取り入れて、「ふくおかの食で健康」生活、はじめてみませんか？

「ふくおかの食で健康」メニューとは

★旬の福岡県産食材をたっぷり使った、食べておいしい健康メニューをご紹介！

★「ライフステージ × 健康課題」ごとにメニューを提案！

（例）幼児期 × 健康的な発育・発達
思春期・青年期 × 朝食を食べよう！
中高年期 × メタボリックシンドローム
シニア期 × 低栄養、ロコモティブシンドローム

★メニューには、食材の栄養などためになる情報がたくさん！

★メニューは随時更新！

HP「いただきます！福岡のおいしい幸せ」（https://f-ouen.com/）
Cookpad 福岡県のキッチン（https://cookpad.com/kitchen/9747582）

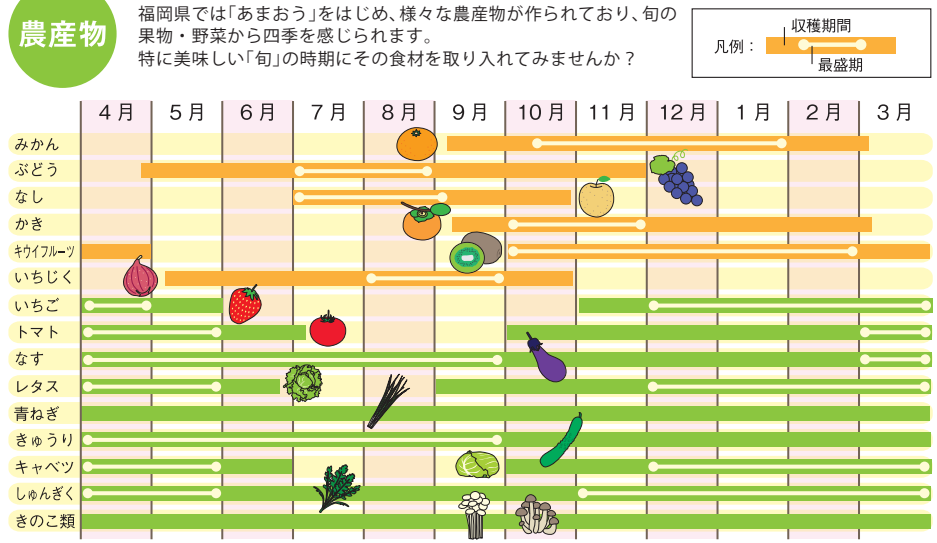
※「ふくおかの食で健康」メニューは、中村学園大学・短期大学部の協力のもと、作成しています。

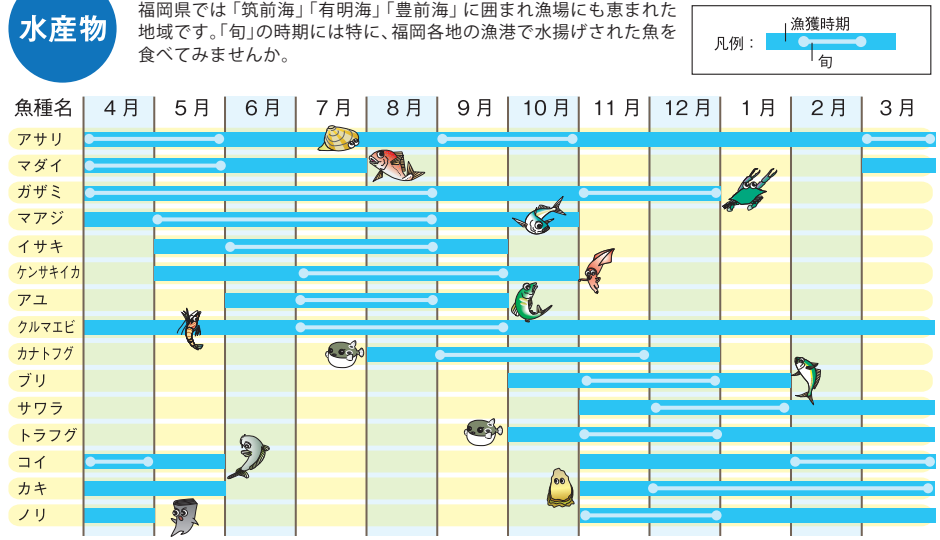
福岡県産食材　旬のカレンダー

福岡県は、生産量や漁獲量などで全国上位にランキングするほど食材が豊かな地域です。
最近では多種の食材が店頭に常時陳列され「旬」を感じにくくなりました。
下記は福岡県産食材の生産時期をカレンダーにしたものです。こうすると、意外と知らなかった「旬」が見えてきます。ぜひ参考にしてください。

農産物

福岡県では「あまおう」をはじめ、様々な農産物が作られており、旬の果物・野菜から四季を感じられます。
特に美味しい「旬」の時期にその食材を取り入れてみませんか？



水産物

福岡県では「筑前海」「有明海」「豊前海」に囲まれ漁場にも恵まれた地域です。「旬」の時期には特に、福岡各地の漁港で水揚げされた魚を食べてみませんか。