

食事で健康革命!!



ベジコねえさん

毎月8日は減塩・野菜の日

野(や・8)菜をたっぷり食べて、
塩分の摂取は1日8g未満を意識しましょう!!



エイトさん

～自分なりの野菜摂取や減塩の工夫をみつけて、日々の目標に～

野菜で革命!!

★長崎県民の野菜摂取量は256.3g※

適量のカリウム、食物繊維、ビタミン類等をとるために、**プラス100g**を目指しましょう。

野菜摂取の目標量

350g (1日あたり)

1日にとりたい野菜料理の目安

5皿 (1皿の野菜は約70g)

《野菜重量の目安》



《野菜たっぷりの工夫》



減塩で革命!!

★長崎県民の食塩摂取量は男性10.5g女性8.7g※

めざしたい食塩の量

8g未満 (1日あたり)

日本人の食事摂取基準基準では高血圧予防のためには男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標とされています。まずは**1日8g未満**を目指しましょう。

《減塩の工夫》

- ・めん類の汁を残す
- ・むやみにしょうゆやソースをかけない
- ・加工食品や外食ばかりにならないようにする
- ・漬物は一度に食べる量や頻度に気をつける
- ・「減塩」の商品や料理を選ぶ

控えめに



《食品中の塩分量の目安》

ラーメン	汁を飲む7.1g 汁を半分残す4.1g	うどん	汁を飲む5.6g 汁を半分残す3.1g
みそ汁	1杯1.5g	食パン	6枚切り1枚0.7g
梅干し	1個2.2g	しょうゆ	小さじ1 0.9g
たくあん漬	3枚(30g) 1.0g	ちくわ	1本(30g) 0.6g
		ウスターソース	小さじ1 0.5g

※平成28年長崎県健康・栄養調査(1日あたり平均)