

食事で健康革命!!



ベジコねえさん



エイトさん

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!!

~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!!

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』

きゅうり
1本200g玉ねぎ
中1個200gピーマン
1個40gほうれん草
1束300gトマト
中1個200g

★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)

『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

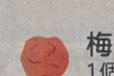


うどん

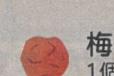
汁を飲む
5.6g
汁を半分残す
3.1g



みそ汁
1杯1.5g

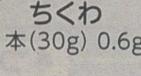


食パン
6枚切り1枚 0.7g

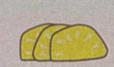


しょうゆ
小さじ1
0.9g

ちくわ
1本(30g) 0.6g



たくあん漬け
3枚(30g) 1.0g



ウスターーソース
小さじ1
0.5g

