



おおさき・くりはら

令和6年
3月発行

No.145

北部健康かわら版

第2次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう!

大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ

からだに ちょうどいい生活 始めます!

食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g



大崎・栗原地域は国や県と比べて「肥満・血圧・ヘモグロビンA1c※1の有所見者の割合」が多い状況です。※2これらの要因となる食生活の改善に向けてキャッチフレーズとしました。

※1ヘモグロビンA1c: 過去1~2か月の血糖値を反映する、糖尿病の指標
※2特定健診結果より

宮城県民の一日の野菜摂取量は目標量350gを下回っており、特に20~40歳代では約100g不足しています。

また食塩摂取量は1日の目標量を大きく上回っており、1日約3gの減塩が必要な状況です。

食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g

を目指して、今日の食事から健康への第一歩を踏み出しましょう!



量の目安

野菜100g		
きゅうり 1本	にんじん 1/2本	たまねぎ 1/2個
塩3g		
食塩 小さじ1/2	しょうゆ 大さじ1	ラーメンスープ 1/2杯

できることから始めよう

野菜から食べる

付け合わせは残さない

いつもの食事に
サラダを付ける

彩りのよいメニュー
や定食を選ぶ



しょうゆなどは
かけずにつける

汁物の量や回数を減らす

減塩調味料を使う

麺類の汁は
飲まずに残す



お知らせ

「『ベジプラス100&塩eco』で地域の食環境整備」に取り組みました!

スーパーマーケット、社員食堂、直売所等でロゴを活用した情報発信や、野菜たっぷり塩控えめのベジプラスメニューの提供を行いました。

大崎・栗原地域の取組を、当所のホームページに掲載しています。



毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」です。

今年度のテーマは「骨活のすすめ」
「自分のからだと向き合う、適正体重の大切さ」です。厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページで特集されています。



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!

おおさき健康ナビ 検索