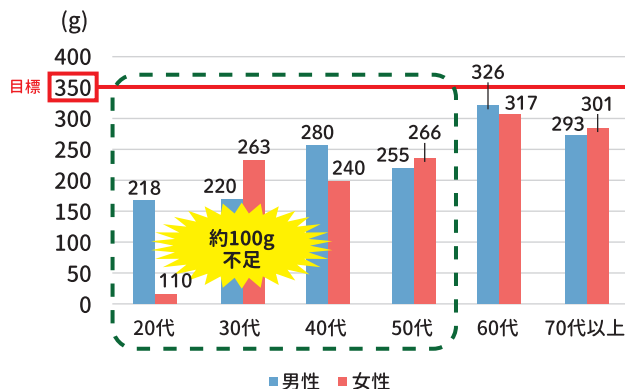


宮城県の現状

働き盛り世代は野菜不足!?

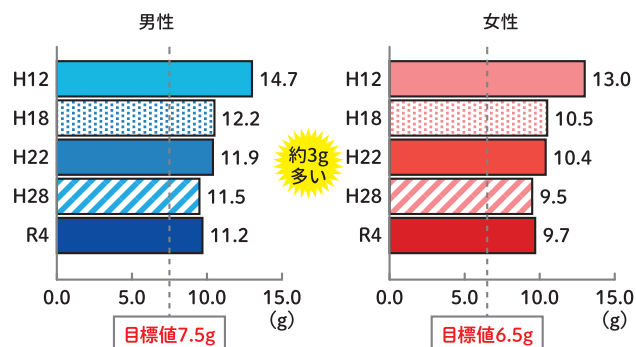
【宮城県民の野菜摂取量】



令和4年県民健康・栄養調査によると、宮城県の20～50歳代の野菜摂取量は、目標1日350gに対して100g以上不足しています。
普段の食事に野菜をプラスして、1日350gの摂取を目指しましょう!

宮城県民は食塩を摂りすぎ!?

【宮城県民の食塩摂取量】



※目標値「第3次みやぎ21健康プラン」

令和4年県民健康・栄養調査結果によると、食塩摂取量は男性が11.2g、女性が9.7gです。減少傾向ですが、目標値に対して男女とも約3g多く摂取しています。

目標を達成するためにも、普段の食生活で「減塩!あと3g」に取り組みましょう!

合言葉は 「ベジプラス100」と「塩eco」

宮城県はメタボ該当者及び予備群を合わせた割合が高く(R4:全国ワースト3位)、高血圧の受療率も高くなっています。食塩の摂り過ぎは高血圧の一因となり、高血圧を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

このような状況を受け、県民の健康への意識を高めることを目的に「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco(エコ)」を推進しています。

ベジプラス100
野菜!あと100g



©宮城県・旭プロダクション

ちょっとずつ塩eco
減塩!あと3g



©宮城県・旭プロダクション

野菜に多く含まれるカリウム摂取による降圧効果と減塩で
高血圧の予防・改善

動脈硬化の予防・改善

循環器疾患の予防
(脳血管疾患、心疾患)

今日からできる意識や工夫で、野菜がある毎日と
ちょっとの減塩で健康プラス!してみませんか。

【発行】宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3-8-1

TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697

野菜がある毎日と
ちょっとした減塩で
健康プラス!



カラダ想いの
キャンペーン!



宮城県

ベジプラス100&塩ecoをしよう！

～ eatでいいコト～

野菜を食べると こないいいコトが！

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれています。

食物繊維 腸の調子を整える手助けをします。

ビタミン 体の調子を整えます。ご飯や肉、魚などに含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。

カリウム 余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けし、高血圧の予防にもつながります。

野菜をどのくらい 食べたらいいの？

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜はおおよそ70gですので、1日に5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。

1日5皿



1食で摂りたい野菜の量である120gは、生で両手山盛り1杯分、加熱後は片手山盛り1杯分です。



1食あたりの目安

野菜を食べよう ベジプラス100！

コツ1 選び方でベジプラス！

1 野菜の多いメニューを選んでベジプラス！



チャーハン



中華飯

単品メニューではなく、定食メニューもおすすめ！

2 サラダスティック野菜も一緒に選んでベジプラス！



3 彩りが良いものを選んでベジプラス！



彩りがきれいなものは、摂れる野菜の種類も増えます！

コツ2 調理でベジプラス！

煮る・ゆでる・炒めるなど加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。

1 献立に困ったときは鍋や煮物でベジプラス！



豆腐とわかめのみそ汁



にんじん 長ねぎ



具だくさんみそ汁

塩ecoにもGood！

2 普段のメニューにひと手間かけてベジプラス！



ひき肉



ピーマン



ピーマンの肉詰め



ハンバーグ



大根あろし ミニトマト ブロッコリー



和風ハンバーグと付け合わせ

コツ3 食べ方でベジプラス！

1 食事は野菜からスタートでベジプラス！

2 外食での付け合わせの野菜は残さずベジプラス！



ちょっとずつ塩eco あと3g！

コツ1 だしや酸味、香辛料、減塩調味料を活用して塩eco！

1 だしを効かせた料理で塩eco！



2 酢や果実の酸味、香辛料で塩eco！

3 減塩調味料を活用して塩eco！



コツ2 かけ過ぎに注意して塩eco！

1 調味料を使う前に、まずは料理の味や風味を楽しんで塩eco！



2 しょうゆやソースを使うときはかけずにつけて塩eco！



コツ3 麺の汁は残して塩eco！



ラーメン1杯（汁を全部飲む）
食塩摂取量5～7g



汁を半分残す
食塩摂取量3～4g



汁を全部残す
食塩摂取量2～3g

※汁を残した場合の食塩摂取量は、麺や具材、麺と一緒に摂取される汁の食塩相当量を考慮しています。