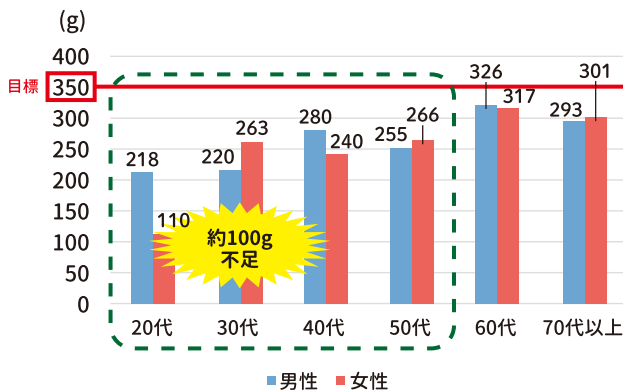


宮城県の現状

働き盛り世代は野菜不足!?

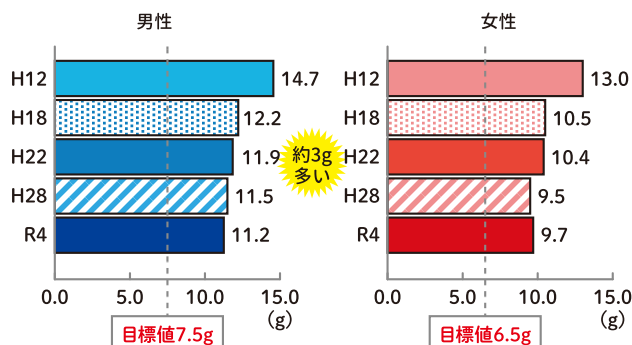
【宮城県民の野菜摂取量】



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」

宮城県民は、メタボリックシンドローム該当者やその予備群が全国の中でも特に多く、高血圧で受診する人の割合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、放置すると動脈硬化が進行し脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

このため、県では、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

ちよつとずつ塩eco
減塩!あと3g



©宮城県・旭プロダクション



©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
ちよつ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
ちよつとの減塩で
健康プラス!

野菜を食べよう!あと100g



減塩!あと3g



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 こんないいコトが!

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



おしたし 70g
レタスと
きゅうりのサラダ 70g
貝だくさんの
みぞ汁 70g
小松菜の
炒め物 70g
冷やしトマト 70g

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!



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!



豆腐とわかめのみぞ汁



にんじん 長ねぎ



貝だくさんみぞ汁

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!



ハンバーグ



しき肉



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 フロッキー



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。