



# 健康かわら版

令和4年3月発行

No. 133

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

できることから取り組もう！

## ベジプラス 100&塩 eco

### 宮城県民は野菜不足&食塩摂りすぎ！？

宮城県民はどの年代でも1日の野菜摂取目標量 350g を達成できておらず、特に県民の20～40歳代では、**目標量 350g よりも約 100g 不足**していました。<sup>※1</sup>

また、食塩摂取量が多く、宮城県の成人男性の食塩摂取量は 11.9g で、なんと**全国ワースト1位**です。宮城県の**目標値である 9g より約 3g 多く**摂取しています。<sup>※2</sup>

ベジプラス 100&塩 eco に取り組み、高血圧や動脈硬化、脳血管疾患・心疾患を予防しましょう！

<sup>※1</sup>平成 28 年県民健康・栄養調査 <sup>※2</sup>平成 28 年国民健康・栄養調査

ベジプラス 100  
&塩 eco

高血圧の  
予防・改善

動脈硬化の  
予防・改善

脳血管疾患・  
心疾患の予防



できることから始めましょう！  
ベジプラス 100&塩 eco のコツ♪

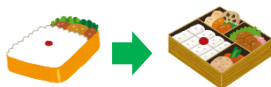


#### ① 選び方でベジプラス！

- ◇ 野菜の多いメニューを選ぶ
- ◇ サラダやスティック野菜も一緒に



- ◇ 彩りが良いもの



#### ② 食べ方でベジプラス！

- ◇ 外食での付け合わせの野菜は残さない
- ◇ 食事は野菜からスタート

#### ① かけすぎに注意して塩 eco！

- ◇ 調味料を使う前にまずは料理の味や風味を楽しむ
- ◇ しょうゆやソースを使うときはかけずにつける



#### ② 麺の汁は残して塩 eco！



### おらせ

大崎地域の地場産物についての食育動画を制作しました！

県公式 YouTube チャンネルで公開中！下記 URL またはこちらから→

① <https://youtu.be/DHRVHQ9s4Ws> ② <https://youtu.be/xu214j2nMv4>

#### ① 紹介編



#### ② クッキング編



大崎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

