

塩分をとりすぎたら野菜を食べよう

御存知でしたか？

野菜に多く含まれる「カリウム」は余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になります。

しかし、仙南地区の働き盛り世代は野菜不足です！！



H29仙南保健所食習慣・生活習慣調査結果

1日の野菜摂取量の目安は**350g**



生の量なら両手山盛り3杯分



野菜料理なら5皿分

ちょい足しで
ベジプラス

1

料理を作る時はいつもの材料に野菜を1種類プラス
*乾燥野菜・冷凍野菜を常備しておくとう便利！

2

外食やテイクアウトでは野菜の多いメニューを選ぶ
野菜の惣菜などを1品プラスする

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所