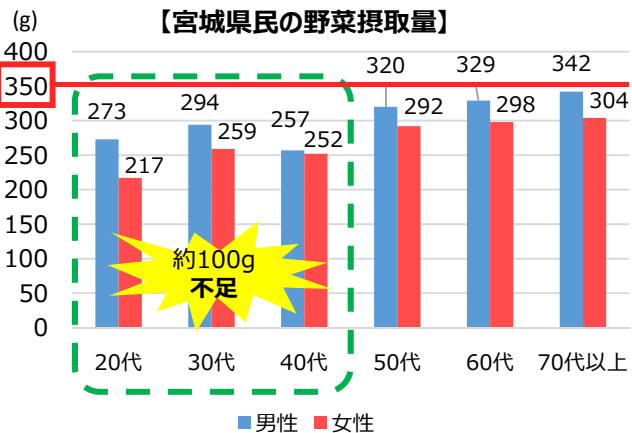


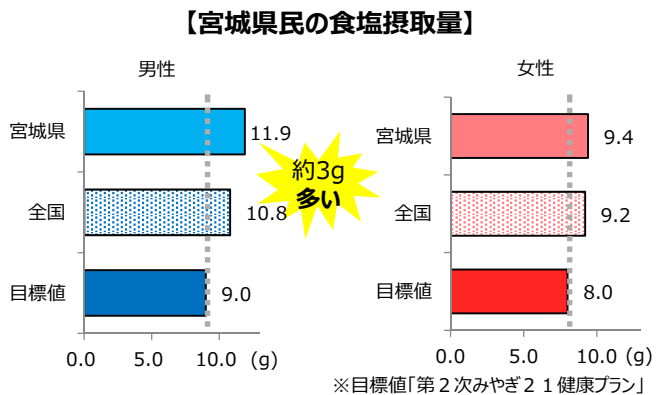
## 宮城県の現状

### 若い世代は野菜不足!?



平成28年県民健康・栄養調査結果によると、宮城県の20～40歳代では、目標1日350gに対して約100g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!?



平成28年国民健康・栄養調査結果によると、宮城県の成人男性の食塩摂取量は11.9gで、全国ワースト1位です。また、プラン目標値である9gに対して約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あわせた割合が高く（H28：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

**ちよとずつ塩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  
ちよとの減塩で  
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

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

### ① 選び方でベジプラス！

- 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、定食もおすすめ！

- サラダやスティック野菜も一緒に選んでベジプラス！



- 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！

### 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。

- 献立に困ったときは鍋や煮物でベジプラス！
- 普段のメニューにひと手間かけてベジプラス！



塩ecoにもgood！



### ③ 食べ方でベジプラス！

- 外食での付け合わせの野菜は残さずベジプラス！



- 食事は野菜からスタートでベジプラス！



## ちよつとずつ 塩eco あと3g

### ① だしや酸味、香辛料、減塩調味料を活用して塩eco！

- だしを効かせた料理で塩eco！



- 酢や果実の酸味、香辛料で塩eco！
- 減塩調味料を活用して塩eco！



### ② かけ過ぎに注意して塩eco！

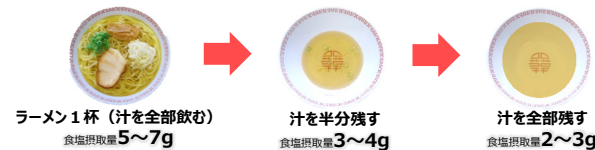
- 調味料を使う前には料理の味や風味を楽しんで塩eco！



- しょうゆやソースを使うときはかけずにつけて塩eco！



### 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食塩相当量を考慮しています。