

食事で健康革命!

はちにち

毎月8日は減塩・野菜の日

(や・8)

野菜を食べる事をいつもより意識して、
1日あたりの食塩は8g未満でおいしく適塩を。



なんで野菜ば
食べんばと?

いいことのいっぱいあるからよ。
ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しないように毎日食べてね。

〈野菜に含まれる栄養素の働き〉

ビタミン

ビタミンは血管や粘膜、
皮膚、骨などを健康に保ち、
新陳代謝を促す

ミネラル

カルシウム・鉄・カリウムは、丈夫な骨や
歯を作るほか、貧血予防や栄養素の
代謝にかかわる酵素の成分になる

食物繊維

腸内環境を整え、便秘を予防したり、
コレステロールの吸収を妨げ、
血糖値の急激な上昇を抑える



ベジぼうや



ベジコねえさん

プラス1皿の
野菜を!

「たっぷり野菜」の
工夫ば教えて~

こんなことに気をつけてみてね。

野菜
1日350g
(5皿)

- 副菜を1品増やす
- カット野菜や
惣菜を利用する
- 葉物野菜は茹でて
カサを減らす



〈副菜〉
野菜を使った料理

- 付け合わせの
野菜も食べる
- 汁やスープは
具たくさんにする

ピチピチ血管を
めざそう!!

食塩はどがんものに含まれとると?
適塩のためには、どがんことに気をつければよか?

食塩は、意外にいろいろなものに含まれるよ。
塩分をとりすぎていないか食生活を見直してみてね。

- むやみにしょうゆや
ソースをかけない



しょうゆ
小さじ1
0.9g



ウスターソース
小さじ1
0.5g

- 加工食品ばかりに
ならないようにする



食パン6枚切り
1枚0.7g



梅干し
1個2.2g



たくあん漬け
3枚(30g) 1.0g

- 汁ものは具たくさんに
して汁は控えめにする



みそ汁
1杯1.5g



ラーメン
汁を飲む7.1g
汁を半分残す4.1g



うどん
汁を飲む5.6g
汁を半分残す3.1g

- だしや香辛料、
果汁などの味や風味を生かす
- 栄養成分表示を参考にする
- 「減塩」の商品を選ぶ



ちくわ
1本(30g) 0.6g



かまぼこ
小1枚(30g) 0.6g



※数値は、各食品に含まれる塩分量の目安

食塩
1日8g
未満

食事をおいしく、バランスよく

詳しい情報やレシピはコチラ!

- 「長崎県健康づくり応援の店」で食べてみよう!
- 「ながさき旬の野菜料理レシピ」「ながさき健味んメニューレシピ」で料理をしてみよう!
- 「長崎県版食事バランスガイド」「栄養成分表示」を参考にしよう!

