



健康かわら版

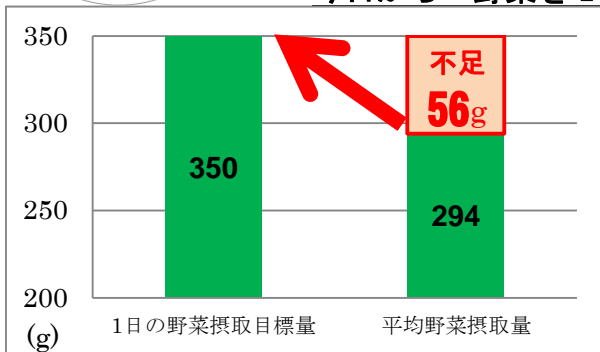
No. 104

～第2次みやぎ21健康プランを進めましょう～

野菜と塩を「ちょっと」心がけて健康アップ



がんや循環器疾患の予防のため、野菜摂取量の目標数値として「**1日平均 350g 以上**」が設定されました（健康日本21）。
 現在、日本人の野菜摂取量は294g（H27国民健康・栄養調査結果）。目標値の350gまで、あと**60gの増加**が必要です。
 野菜料理は60～70gでおおよそ1皿分です。
今日から「野菜を1皿」プラスしませんか？



たとえば
いつもの料理にこんなプラス

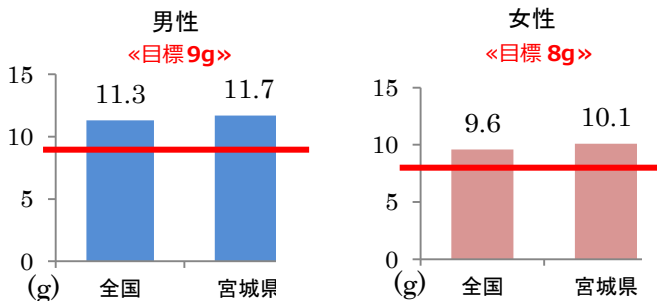


毎月17日は「減塩の日」※

※2017年 日本高血圧学会制定

第2次みやぎ21健康プランでは、食塩摂取量を男性は9g、女性は8gを目標としています。男女ともあと2gの減塩が必要です！

1日の食塩摂取量



(平成24年国民健康・栄養調査結果)

《減塩のポイント》

選ぶとき

- 栄養成分表示をチェック
- 減塩・低塩の商品を上手に活用

作るとき

- だしとうま味をいかにす
- 香辛料、香味野菜を上手に使う
- 酢や柑橘類の酸味をいかにす

食べるとき

- めん類の汁は残す
- むやみに調味料をかけない
- 漬け物や佃煮を食べる回数を減らす

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

