

「野菜を食べよう プラス1皿」
「減塩チャレンジ あとマイナス3g」
ロゴマークシールの作成

このシールは、スーパーマーケットで販売されるお惣菜やお弁当、給食等で一定の野菜量を満たしているものに掲示するものである。

「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」（厚生労働省）を参考として、お惣菜等の1品料理は70g以上、お弁当や給食では1食分で120g以上の基準を満たすものとする（イモ類は除く）という基準とした。



「減塩・ベジアッププロジェクト」啓発リーフレットの作成

減塩や野菜摂取量を増やすポイントが掲載されている啓発リーフレットの作成を行った。

今日からあなたも健康生活

～減塩・ベジアッププロジェクト～

お味噌汁
1杯 (100g)

ウィンナー3本
1パック (100g)

餃子1人前
1パック (100g)

しょうゆ
大さじ1杯 (10g)

減塩しょうゆ
大さじ1杯 (10g)

キムチ小皿1枚
1枚 (100g)

食パン4枚切り1枚
1枚 (100g)

きゅうりの漬物1本
1本 (100g)

ハンバーガー
1個 (100g)

梅干し2個
2個 (100g)

あじの干物1尾
1尾 (100g)

ほうれん草の茹ひだし
1杯 (100g)

フライドポテト
1杯 (100g)

エートソース1人前
1人前 (100g)

ロールパン1枚
1枚 (100g)

レトルトカレー1人前
1人前 (100g)

※食品成分表の単位はFOOD SCORING DATA、女子栄養大学の基準

減塩とは… 食事からとる塩分を減らすことです。
高血圧や肥満などの生活習慣病の予防につながります。

※このリーフレットは、山形県立病院附属大学の学生の調査をもとに作成しました。

リーフレットに関する
お問い合わせ先

山形県健康福祉部健康づくり推進課
 〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話 023-630-2919

減塩・ベジアップ プロジェクト

ベジアップとは、野菜摂取量をアップ(増やす)することです

野菜を食べて健康になろう!

野菜をたくさん食べるとどうして体に良いの?

野菜には、体の調子を整える働きがあるベロ！たくさん食べようね！

1日にどれくらい食べると良いのですか？

1日に350g以上食べると良いとされてるよ。

山形県民 野菜の平均摂取量 (20歳以上)

現在の野菜平均摂取量 (H28国民健康・栄養調査結果) 181.2g/日

目標やまがた安心プラン目標値 350g/日

普段の食事に **プラス野菜1皿(約70g)!**

お浸し1皿

きんぴらごぼう1皿

サラダ1皿

冷やしトマト1皿

具だくさん味噌汁1皿

1日の野菜摂取目標値

350gの野菜

「野菜の野菜」と「その他の野菜」を組み合わせる食べ方

ベジアップのポイント!

野菜をそのまま食べるのは量が多くて大変。
そんな時には次の調理法を活用してみましょう!

加熱しよう

ゆでる、炒める、蒸す、焼くといった加熱をすると
力が減り生の野菜よりも食べやすくなります。

生



加熱



ビタミンB群やCなどの水溶性のビタミンは水に溶けやすく、
煮にも強い性質があります。
ビタミンAやEなどの脂溶性のビタミンは、油と一緒に加熱
したほうが吸収率が上がるので、炒めたり、揚げたりする調
理法がおすすめです!



すぐに食べられる 生野菜・日持ちする乾物・缶詰を 常備しよう

トマトやレタス、キュウリなどを常備して、時間のない時
でもサラダなどで一品プラス!

トマト缶や切り干し大根など、日持ち
するものを常備しておくことで、あとい
品足したいときに使うことができます。



冷凍野菜やカット野菜も 上手に活用しよう

野菜を食べやすい大きさに切るなど下準備をして冷凍保
存すると調理の時間が短く済むというメリットがあります。

また、市販の冷凍野菜やカット野菜を活用し、下処理の手
間を省いて、手軽に野菜料理を作れることも、忙しい人などに
おすすめです。

●トマトの冷凍注意●

トマトを冷凍するときは、水
ごとに入れてから冷凍する方
法があります。
トマトは冷凍するとうまみ
がアップしますよ!



減塩のポイント!

1. 旨味、酸味、辛味を利用する
2. しょうゆやソースはお皿にとる
3. 減塩調味料を使う
4. 薄味を心がける
5. 塩分の多いものを選ばない

例) ラーメンのスープを飲まない



スープを
平均飲すと
約4gの塩分こ
ろります

男女ともに、**山形県の目標は8g未満**



減塩で
食材の本来の味を
楽しみながら
健康になろう!

減塩すると 良いことって何?

減塩すると...

↓
高血圧を改善、予防することができる

↓
脳卒中や心臓病などの
病気になるリスクを下げる

1日あたりの食塩平均摂取量 (g/日)
(20歳以上)

