

毎月8日は 減塩・野菜の日

「野8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

【長崎県民の実態】

野菜摂取量 **1位**
全国ワースト

1日平均237g

※H29～R1国民健康・栄養調査

何とか
せねばです!!



高血圧患者数 **2位**
全国ワースト

外来患者数 696人 (人口10万対)

※R2患者調査

糖尿病患者数 **4位**
全国ワースト

外来患者数 230人 (人口10万対)

※R2患者調査



元気で楽しく
長生きできます
ように...

ベジコねえさん

目標
1日8g
未満

テキエン
適塩

の工夫 ※塩分量は目安です。

- ・ 麺類の汁を半分だけ飲んで -3.0g※
- ・ むやみに醤油 (小さじ1) をつけずに -0.9g※
- ・ 栄養成分表示で塩分量をチェック
- ・ 含まれる塩分量 :
食パン6枚切り1枚 0.7g※ カップラーメン1個 5.0~7.0g※
みそ汁1杯 1.5g※ たくあん漬け3枚 (30g) 1.0g※

野菜たっぷり の工夫

目標
1日350g

- ・ いつもの食事に野菜料理をプラス1品
- ・ 野菜の惣菜やカット野菜を利用
- ・ 付け合わせの野菜も完食
- ・ 汁物は具たくさんに
- ・ 葉物野菜は茹でて見た目の量を減らす

