



野菜がある毎日と
ちよつとの減塩で
健康プラス！



減塩!あと3g

塩eco

カラダ想いの
キャンペーン!



野菜! あと100g ベジプラス100

野菜料理は1日5皿(350g)食べましょう!

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、目標の1日350gに対して約100g不足しています。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

〈料理例〉※重量はあくまでも一例です。



おひたし
70g



レタスと
キュウリのサラダ
70g



貝だくさんの
みそ汁
70g



小松菜の
炒め物
70g



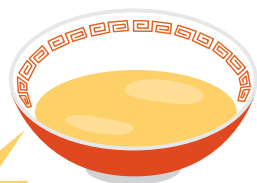
冷やし
トマト
70g

減塩! あと3g 塩eco

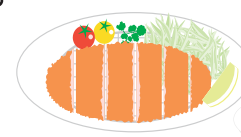
麺類の汁は残しましょう!

食塩の摂りすぎは、血圧を上げ、循環器疾患のリスクを高める要因になります。

ラーメン1杯の食塩量は約5gです。



ドレッシングやしょうゆなどの調味料は控え目に。素材や料理の味を楽しみましょう!



宮城県