

やまがた 減塩・ベジアッププロジェクト

ちよっぴり減塩とたっぴり野菜で 体にいいことプラス

山形県の課題

「食塩摂取量」

山形県は全国的に見て、**食塩の摂取量が多い**傾向にあります。県の目標量（8g未満）を超えている人は6～8割※です。

食塩を摂りすぎると…

肥満、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化を始めとした生活習慣病の発症リスクが高まります。

※令和4年
県民健康・栄養調査

「野菜摂取量」

野菜摂取量の目標は350gですが、山形県民の**野菜摂取量は60g不足**※しています。

野菜が不足すると…

体の調子を整えるために必要なビタミン・ミネラルが不足しやすくなります。

また、食物繊維が不足すると、便秘になりやすく、血糖値、コレステロール値の上昇にもつながります。

▶山形県の取り組み

減塩・ベジアッププロジェクト

毎月**19日**は「減塩・野菜の日」

山形県の課題を踏まえ、山形が誇る豊かな食を楽しみながら、「健康長寿日本一」を目指し、**減塩**と**野菜摂取量の増加**（ベジアップ）に取り組むプロジェクトです。目標は1日3gの減塩と60g（1皿分）の野菜摂取量を増やすことです。

減塩
あと-3g
目標8g/日

ベジアップ
あと+60g
目標350g/日

主食・主菜・副菜そろえばバランスアップ

副菜

野菜、きのこ、いも、海草などを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を含む



思い当たることはありませんか？

減塩って
おいしくない
イメージ

せっかくの食事
おいしく楽しく食べたい！

減塩とベジアップを
両立するのは
難しくない…？

1人暮らしだから
野菜を食べきれなか
心配





おいしく食べてしっかり減塩！

第2次健康やまがた安心プラン

食塩摂取量目標値

1日8g(未満)

令和10年までの目標値

減塩ポイント① 調味料の食塩量を知ろう

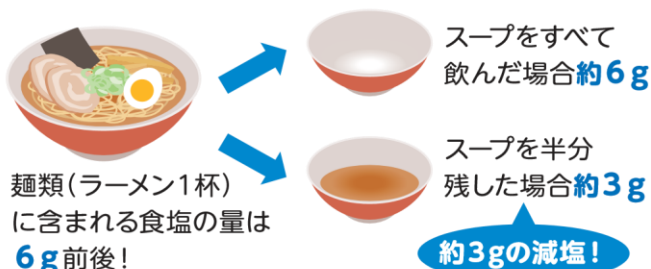
1日の食塩の量の約7割は調味料から摂取しています。

味付けは素材の味を生かして食塩量の多い調味料を減らし、代わりに、酸味(酢やかんきつ類など)、香味(コショウやしょうがなど)を利用して食塩の量を調節することで減塩につながります。



減塩ポイント② 麺類のスープ・汁は残す

麺類(例:ラーメン等)1杯に含まれる食塩の量はおよそ6g程度と多いため、注意が必要です。スープは飲み干さず、半分残せば、約3gの減塩につながります。



☆減塩ポイント 他にも…

- ・しょうゆやソースは料理の味を確かめてから
→調味料は小皿にとってチョイ付け
- ・一日の中で食塩の量を調整する 例)昼食で食塩を摂りすぎたら、夕食で食塩を抑える
- ・減塩の食品や調味料を活用する
→食品を選ぶ時は栄養成分表示をチェック



栄養成分表示
(●●gあたり)

熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.0g



工夫して野菜をたっぷり食べよう!

第2次健康やまがた安心プラン

野菜摂取量目標値

1日350g以上

ベジアップポイント① 野菜を加熱してかさを減らす

両手いっぱい野菜でも加熱することで片手分の量になります。野菜のかさを減らすことで生の時より食べやすくすることができます。



生野菜120g
(およそ1食分の野菜摂取量)

焼く、ゆでる、蒸すなど

加熱



加熱した野菜120g

ベジアップポイント② 朝食や昼食にあと1皿の野菜を取り入れる

一日350gの野菜は、一日三食で分けて食べることが理想ですが、夕食に比べて朝食、昼食で野菜の摂取量が少ない現状です。朝食や昼食では、あと1皿多く野菜を食べることを目指しましょう。

例えば



←包丁いらずの、カット野菜やミニトマトで手軽に食べる



←前日の残り野菜でスープを作る

毎月19日は
減塩・野菜の日

減塩・ベジアッププロジェクト
主食・主菜・副菜がそろえば、
さらにバランスアップ

山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課
山形市松波二丁目8-1 電話 023-630-2313



このチラシは米沢栄養大学学生の実案をもとに作成しました。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

山形県保険者協議会

※ 山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です。