

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	山形県
取組市町村名 取組団体・企業名	がん対策・健康長寿日本一推進課
取組の名称	減塩・ベジアッププロジェクトにおける ① 学校給食との減塩推進連携事業「減塩リーフレット」の活用 ② 減塩・ベジアップキャンペーン
実施時期	令和5年度(通年)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>① 学校給食との減塩推進連携事業「減塩リーフレット」の活用(※別添 1)</p> <p>県内管理栄養士養成大学学生原案による小学校低学年児童向け「減塩リーフレット」を作成し、希望のあった県内小学校、特別支援学校等計 35 校に約 5,000 枚送付し活用を図った。栄養教諭、給食担当教諭により給食時間や授業において、食育、減塩による生活習慣病予防について児童が理解を深め、自分や家族の健康を気づかい、家族にその重要性を伝えることを目的に実施した。</p> <p>② 減塩・ベジアップキャンペーン</p> <p>毎月 19 日(減塩・野菜の日)を含む 1 週間をキャンペーン週間に設定し、スーパーマーケット等やまがた健康づくり応援企業と連携し展開。</p> <p>県作成ポスター(※別添 2)の店内掲示、減塩・ベジアップレシピの配布、減塩商品の紹介、ベジアップ商品の販売など。</p>

ちょうどよい塩のりょうにするためにできる4つのくふう

○しぶんでできること

1. かけるよりつける



2. 加工食品やスナック菓子を食べすぎない



○かぞくでできること

3. めんのスープをのこす



4. おたけ食材を活用する



これらががんばることをかいてみよう!

リーフレットに関するお問い合わせ
〒990-8570 山形市松浜二丁目8-1 山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課 電話 023-630-2919
※このリーフレットは、山形県立米沢医療大学の学生の原案をもとに作成しました。

できえん
適塩とは…

ちょうどよい塩のりょうで
おいしく食べること
① (食べる【塩】のりょうをへらすことで
② (自分自身の健康を守ることができます)

かぞくみんなで

できえん
適塩



【塩】は生きるためにはひとつのようなものですが、とりすぎには気をつけましょう

あなたはどのくらい適塩できているかな? チェックをしてみよう!



「あじがこい (塩が多い) 食べもの」って?

塩のりょう

1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g	8g
ポテトチップス 0.6g	うめぼしに 1.6g	チャーハン 2.8g	カレーライス 4.2g	カップうどん 6.6g	インスタントラーメン 5.6g	ラーメン 7.3g	ピザまい 7.3g
ウィンナー3こ 1.3g	ハンバーグ 1.4g	お好み焼 3.0g	ミートスパゲッティ 3.7g	カップラーメン 4.9g	きゅうしよくには2gぐらいの塩がつかわれているよ		

※1: 厚生労働省健康課 FOODCODING DATA (電卓/PCで計算)

みんなが食べている食べものにはこのくらい入っているよ。
塩が多い食べものとりすぎには気をつけよう!

Let's start Vege Up!!!

減塩!
あとマイナス3g

野菜摂取!
あとプラス70g

—— 減塩・ベジアッププロジェクト! ——

山形県は毎月19日を「減塩・野菜の日」に制定しました。
たっぷり野菜とちょっぴりの減塩で体にいいことプラス!

野菜を美味しく食べよう



◆詳しくは、減塩・ベジアッププロジェクト

わたしたちも減塩・ベジアッププロジェクトを応援します

山形県健康福祉部 がん対策・健康長寿日本一推進課 〒990-6570 山形市松波2丁目8-1 ☎023-630-2919