

野菜がある毎日と
ちよつとの減塩で
健康プラス！

野菜を食べよう！あと100g



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！

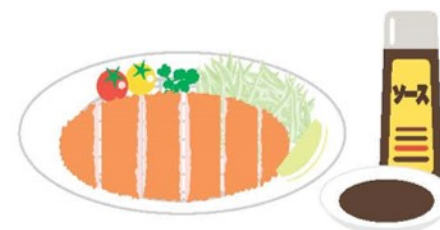
食塩の摂りすぎは、血圧を上げ、循環器疾患のリスクを高める要因になります。



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