

「もう一皿野菜をプラス!」 キャンペーン



*出典：令和4年国民健康・栄養調査



野菜70gの目安

トマト
中くらい
1/2個



70g

きゅうり
中くらい
1本



70g

レタス
中ほどの葉
2枚



70g

玉ねぎ
中くらい
1/4個



70g

ピーマン
小さめ
2個



70g

ほうれん草
2～3株



70g

$$1 \text{ 皿 } 70\text{g} \times 5 \text{ 皿 } = 1 \text{ 日 } 350\text{g}$$

～できることから始めよう! 食からの健康づくり～

●県認証「秋田スタイル健康な食事」

健康に配慮した認証メニューと提供店を
紹介しています。



●県民の食生活指針

食事のポイントが
わかります。



毎日を健やかに
過ごすためのヒントが
いっぱいです。

野菜に豊富に含まれる栄養素



ビタミン

ミネラル

食物繊維

知っていますか？カリウムの働き

カリウムは過剰なナトリウムの排出を促します。
高血圧予防にはナトリウムとカリウムのバランスを保つことが重要です。

ナトカリ比の上昇

ナトリウム
(食塩)の
過剰摂取



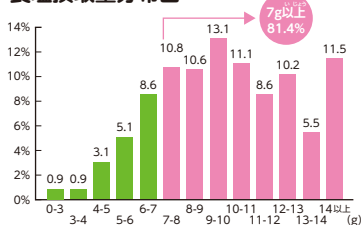
カリウム
(野菜・果物など)
の不足



高血圧

脳卒中・心臓病の
リスク↑

食塩摂取量分布図



秋田県民の81.4%の人が1日7g以上の食塩を摂取しています。

(第3期健康秋田21計画の目標7g未満)

減塩+野菜・果物摂取で高血圧リスクを下げましょう！

野菜摂取のポイント

1

カット野菜、
冷凍野菜を活用



手軽で便利な市販のカット野菜や冷凍食品を使うことで、調理の手間を省きながら野菜をプラスできます。

2

スープなどいろんな
料理に混ぜ込む



スープに野菜をたっぷり入れて無理なく摂取！加熱をすることでかさが減って食べやすくなります。具だくさんスープで減塩にも！

3

主菜に添える



主菜に野菜を添えてバランス・彩り◎野菜に味付けをしなくても主菜の味でおいしく減塩に！