



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

ベジプラス
VEGE PLUS

減塩！あと3g

塩eco

カラダ想いの
キャンペーン!

in MIYAGI






ベジプラスについて詳しくは
みやぎベジプラス100 🔍 検索

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	具だくさんの 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