



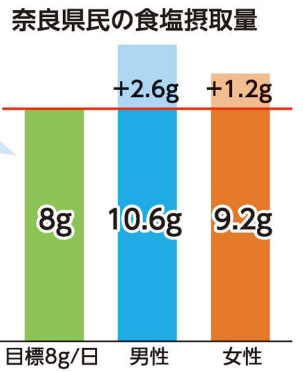
日常生活の中で取り組める健康情報を発信します

減塩と野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう！

食塩摂取量は1日8g以下にしましょう。

食塩の取り過ぎは高血圧の原因になり、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクを高めます。

奈良県民の平均摂取量は8gを超えています。あと2g程度減らしましょう。



奈良県減塩キャラクター げんえもん

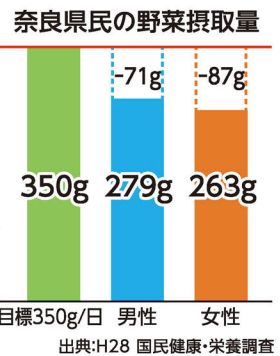
減塩のコツ！

- ①めん類の汁は残す。
- ②しょうゆはかけずにつける。
- ③塩味以外の味覚を取り入れる。(旨み、酸味、辛味、香りなど)
- ④野菜をたっぷり取る。

野菜摂取量は1日350g以上にしましょう。

野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排出するため、野菜を食べると減塩にもつながります。

野菜料理1日5皿が目安です。



奈良県民の野菜摂取量は目標に比べて少なく、1日4皿分となっています。あと1皿増やしましょう。

野菜をおいしくたくさん食べる工夫

- ①茹でる、炒める、蒸すが基本 温めて野菜のかさを減らしましょう！
- ②作りおきした料理を冷凍、冷蔵保存すると便利！
- ③おそうざいやカット野菜などを上手に利用しましょう！

「やさしおベジ増しプロジェクト」が始まります。

スーパーマーケット等で販売される中食(おそうざいやお弁当)を利用する方が増えています。そこで、県では、おいしくて身体にやさしい、減塩(適塩)された中食を販売するお店を増やす取り組みを進めています。



内食、中食(惣菜)、外食の市場伸び率の推移(08年比)

