

賢く食べて毎日元気!

…カラダは
食べたものでできている。
…カラダに
いいものを選びたい。

コンビニやスーパーで お弁当や惣菜の 選び方

- おかずの種類の多いお弁当や
麺類ではチャンポンをチョイス!

色々な
栄養素を
摂ろう



ながさき健味ん弁当

- おにぎりや丼もの、麺類には、野菜のおかずや汁ものをプラス!

野菜に多く含まれるカリウムには塩分のナトリウムを排出する働きあり



おにぎり



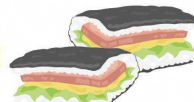
ミネストローネや豚汁



野菜デリ

- おにぎりの具材は、魚や肉などを中心にチョイス!

具材を上手に選んでたんぱく質補給



- 丼ものや麺類は、食べる回数はトキドキに!

塩分のとりすぎ防止

- 栄養成分表示や原材料名表示をチェック!

食塩相当量やどんな野菜を使われているかを確認



ベジコねえさん

野菜をたくさん 食べるコツ

カット野菜や冷凍野菜、
作り置きで時短!

作り置きに
きんぴらごぼうや
ピクルスなど



野菜量も
把握しやすい

洗うだけ・切るだけでラクチンに!



トマトやレタス、
きゅうり等のサラダ

野菜 約30~50g



煮物や炒め物

野菜 約65~80g

“ゆでる・炒める・煮る”で野菜量アップ!

野菜料理
レシピは
こちらから



長崎県ホームページ

野菜を
食べたい!



ベジぼうや

賢くおいしく 減塩生活



野菜たっぷりにも!

スープやみそ汁は具たくさんに

野菜のうま味を
感じよう



ミネストローネや豚汁など

しょうゆやソースは「かける」より「つける」



つけるほうが
減塩に
つながりやすい



加工食品を上手に利用

栄養成分表示があるので、
正しい塩分量を把握しやすい

味にメリハリを

「うすめの味」と「しっかりめ」
の味付けを組み合わせる

麺類のスープを控えめに

麺や具材より
スープに塩分が
含まれる



香りや刺激を上手に使う!



しょうが



レモンや柚子など



にんにく

ピチピチ血管
をめざそう!!



エイトさん

どんな食品に
気をつける?



長崎県ホームページ

ながさき けんみ 健味メニューで健康革命!

ながさき けんみ 健味メニューとは



なるほど。
おいしく食べられて
栄養バランスのよい
食事のことなんだね。



長崎県民の食生活の課題解決をめざして考案された①～⑥の基準を満たした食事のことです。

① 主食・主菜・副菜がそろっている	④ 食塩相当量は3.0g未満
② エネルギーは500～700kcal	⑤ 揚げ物・炒め物などの油料理が重ならないようにする
③ 野菜類は100g以上 (きのこ・海藻類を含み、いも類は除く)	⑥ 牛乳・乳製品及び果物を適宜加える

ながさき けんみ 健味メニューを作ってみよう!



長崎県ホームページ

パスティNagasaki監修!

30種類以上の
主食・主菜・副菜を
セットにしたレシピを公開中!



お弁当写真の
ベジバーグも
作れるよ!

お弁当版レシピ新登場!

季節にあわせた食卓バージョンに加えて
お弁当バージョンのレシピが完成しました。

野菜たっぷりベジバーグ弁当



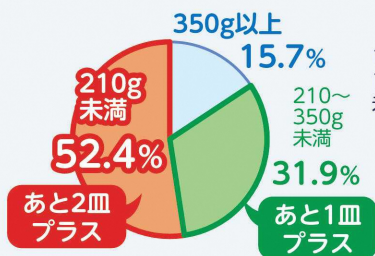
主菜のベジバーグに **主食**のごはんと **副菜**(野菜たっぷりナポリタン・おひたし・ポテトサラダ・にんじんとベーコンのオムレツ)を組み合わせると…

ながさき けんみ 健味 弁当の完成!!

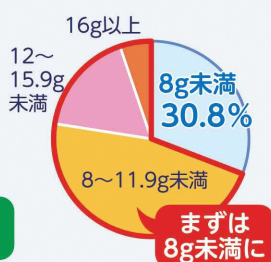
<栄養価>	<野菜の量>
エネルギー 667kcal	総量 112g
たんぱく質 25.5g	緑黄色野菜 28g
脂質 23.4g	
食塩相当量 2.4g	

なぜ、長崎県版のヘルシーメニューの基準が作られたの? 長崎県民の食生活の現状

野菜摂取量



食塩摂取量



長崎県民の
約85%が野菜不足、
約70%が8g以上の
塩分をとっている!



やせと肥満の割合



やせすぎや肥満を
防ぐためにも
栄養バランスのよい
食事が大事だね。

参照：令和3年度長崎県健康・栄養調査(20～69歳)



オイト Bento ミーティング(ながさき健味んメニュー多分野連携会議)では、
長崎県民の食環境づくりに取り組んでいます。

