

賢く食べて 毎日元気!



長崎県
ホームページ

毎月8日は減塩・野菜の日



ベジぼうや



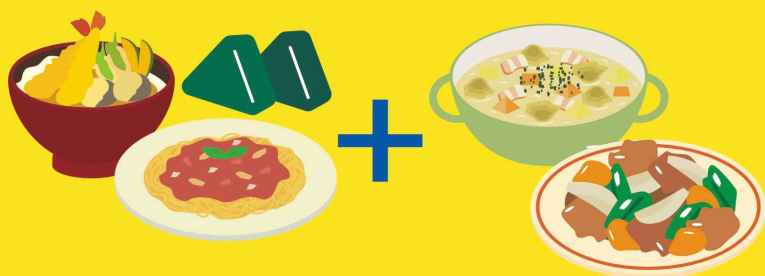
ベジコねえさん



エイトさん

(推進キャラクター)

丼やおにぎりには、野菜デリや
野菜のスープをプラス1品!



具材は、魚、肉などのたん
ぱく質となるものを選ぶ
といいね。

野菜に多く含まれるカリウム
は塩分のナトリウムを排出し
てくれるよ。

幕の内弁当や野菜炒め弁当で、
野菜摂取量アップ!



多くの種類の食材が入っているものを選ぶ
ことは、いろいろな栄養素をとることにつな
がるよ。

料理はカット野菜でお手軽に!

1日にとりたい野菜量の目
安は、両手に山盛り1杯。
(350g:健康ながさき
21目標)



栄養成分表示を参考に。

栄養成分表示

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量

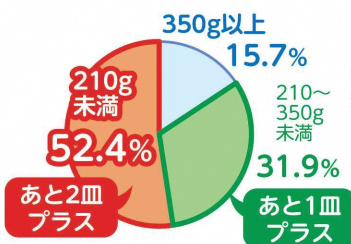
食塩相当量は、1日8g未
満を目標(健康ながさき
21)に。血圧が高めの方
は6g未満を目標に。

長崎県民の食生活の現状

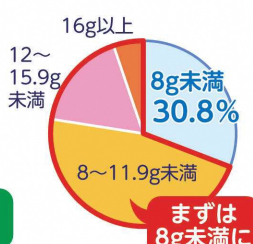
長崎県民の約85%
が野菜不足、約70%
が8g以上の塩分を
とっている!



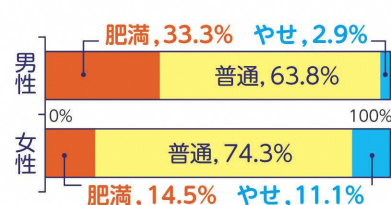
野菜摂取量



食塩摂取量



やせと肥満の割合



参照: 令和3年度長崎県健康・栄養調査(20~69歳)

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。



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。

イオン九州株式会社、丸高商事株式会社、株式会社セブン-イレブン・ジャパン、株式会社ファミリーマート、株式会社ローソン、
ながさき健康と栄養・食文化研究会バスティNagasaki、大学生(長崎大学・長崎県立大学・鎮西学院大学・長崎国際大学・活水
女子大学・長崎短期大学・大学コンソーシアム長崎)、長崎県国保・健康増進課





賢く食べて毎日元氣!

…カラダは食べたものでできている。…カラダにイイものを選びたい。

野菜をたくさん 食べるコツ

野菜料理レシピ



長崎県ホームページ

• ゆでる・炒める・煮る

野菜は加熱することでかさが減り、たくさんの量を食べやすく。

• スープや味噌汁は具たくさんに

いろいろな野菜があうのでおためしあれ。

• カット野菜や冷凍野菜を活用

料理に時間をかけられない時でも手軽に野菜を。

• 洗うだけ・切るだけ

トマトやレタス、きゅうりやキャベツなどの生野菜で超お手軽に。

• 作り置きや市販惣菜の活用

きんぴらごぼうやピクルスなど、いかがでしょう。



を
目
指
そ
う!
ピ
チ
ピ
チ
血
管

賢く おいしく 減塩生活

どんな食品に気をつける?



長崎県ホームページ

• スープやみそ汁は具たくさんに

汁の量が減ることで減塩につながりやすい。

• 麺類のスープを控えめに

麺料理の塩分のほとんどがスープに含まれるので控えめにするほど減塩に。

• 調味料を使う

しょうゆやソースは料理に直接かけるより「つける」方が、減塩に。

• 風味を引き出す食材を活用

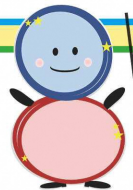
生姜、にんにくなどの香味やレモンなどのかんきつ類の酸味でより美味しく。

• 味にメリハリを

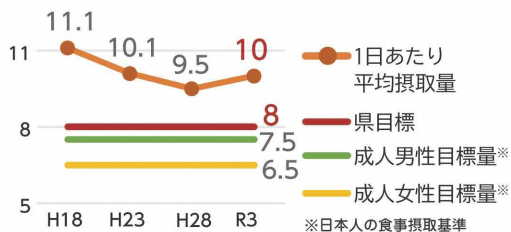
「薄め」と「しっかりめ」の味付けを組み合わせることで全体をより美味しく。

• 加工食品の利用

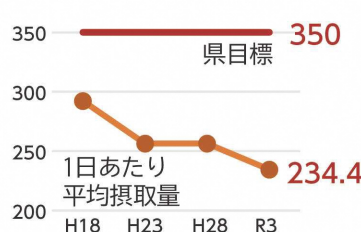
食塩摂取量を知りたいときは、加工食品の栄養成分表示を参考に。



塩分摂取量 (g) の経年変化



野菜摂取量 (g) の経年変化



はちにち
毎月8日は減塩・野菜の日

減りそうで減らない塩分、減少し続ける野菜。

1日の目標は、塩分8g未満、野菜350g以上! (健康ながさき21)



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。

イオン九州株式会社、丸高商事株式会社、株式会社セブン・イレブン・ジャパン、株式会社ファミリーマート、株式会社ローソン、ながさき健康と栄養・食文化研究会パスティNagasaki、大学生 (長崎大学・長崎県立大学・鎮西学院大学・長崎国際大学・活水女子大学・長崎短期大学・大学コンソーシアム長崎)、長崎県国保・健康増進課

