

# 野菜・果物を食べましょう！

野菜・果物はビタミン・ミネラル・食物繊維等を含んでおり、バランスの良い食生活に欠かせません。厚生労働省が推進する「健康日本21」（第2次）では、野菜は1日の目標摂取量を350gとしています。また、果物は1日の摂取量が100g未満の人の割合を30%に減らすことを目標にしています。

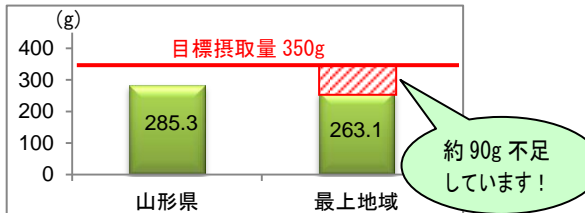
## 野菜 350g ってどれくらい？

煮物やおひたし、サラダは1皿で70g程度なので、1日に5皿以上食べましょう。

野菜70g×5皿  
の目安



## 【野菜の1日の平均摂取量】 H28 県民健康・栄養調査



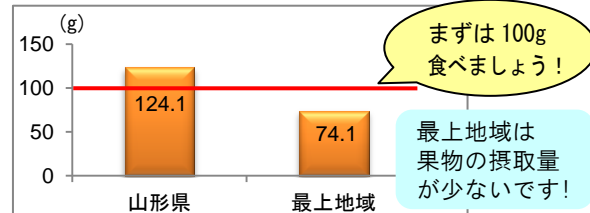
## 果物は甘くても低エネルギー！

果物は菓子に比べると低エネルギーで、みかんのエネルギーはショートケーキの約1/5です。食事や間食に取り入れることで、エネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。

【果物 100g の目安】 ※1日 200g 程度が推奨されています。



## 【果物の1日の平均摂取量】 H28 県民健康・栄養調査



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成30年度第1号

# 受動喫煙の害を知っていますか？

「受動喫煙」とは、自分の意思とは関係なく、周囲のたばこの煙を吸わされることを言います。



たばこの先から出る煙(副流煙)には、喫煙者が吸う主流煙より多くの有害物質が含まれており、大気汚染の原因となるPM2.5も含まれています。

## ～喫煙マナーを守りましょう～



実は嫌がられていませんか？



子どもや妊婦さんの前では禁煙！



家庭でも受動喫煙対策を！

## ● 受動喫煙の健康への影響 ●



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成30年度第1号