



## 毎月19日は「減塩・野菜の日」

山形県民は、食塩摂取量が多く、野菜の摂取量が少ない傾向にあります。

(1日 男性11.2g、女性9.6g)

(1日 285.3g)

(H28 県民健康・栄養調査結果より)

**減塩(食塩摂取量を減らす)** と **ベジアップ(野菜摂取量を増やす)** で

**生活習慣病を予防し、健康長寿を目指しましょう!**

毎月19日  
を含む1週間

県内スーパーマーケットで展開中

### 減塩・ベジアップキャンペーン

#### 旬の野菜コーナー

- 野菜摂取を増やす工夫の紹介
- 簡単レシピの配布



#### 野菜総菜コーナー

野菜メインの総菜の種類を増やして販売



#### 減塩商品コーナー

減塩食品や調味料を取り揃えて販売



#### 減塩のコツ

- ・ 麺類の汁は、飲まずに残す
- ・ しょうゆは小皿に入れてつけて食べる
- ・ 汁物は具たくさんにし、汁を減らす(汁物は1日1回までに)
- ・ 香辛料・香味野菜を使って調味料の使用量を減らす
- ・ 減塩調味料や減塩食品を選ぶ



次回 第3弾は  
1月19日  
11:30~

最上総合支庁食堂でご提供!

フルーツもついてます!

### 手づくり 適塩ランチ

#### 適塩ランチおすすめのポイント

- ① 食塩は 2.5g 未満
- ② カロリー控えめ (約 650kcal)
- ③ 野菜をたっぷり使用 (120g 以上)

100食限定!  
600円(税込)

一般の方も  
召し上がれます!  
ぜひお越し  
ください!!



前回の情報はコチラ↑  
※写真は11月に提供した第2弾のメニューです。

おうちでも減塩チャレンジ! おすすめレシピのご紹介

#### ◆ 豚肉のハニーマスタード焼き ◆



#### 材料 (1人分)

豚肩ロース(生姜焼き用)	70g
油	1g
かいわれだいこん	3g
★ハニーマスタードソース	
粒入りマスタード	3g
練りからし	1g
はちみつ	3g
おろしにんにく	0.5g
濃い口しょうゆ	4g

#### 作り方

- ① ★を混ぜて、豚肉を漬け込む。
- ② 万が万を熱し、油を敷いて①の豚肉を焼く。
- ③ 皿に盛り付け、かいわれだいこんを添える。

香辛料・香味野菜を  
使って減塩を!  
はちみつでコクUP!

栄養成分 I単位 - 212kcal たんぱく質 3.8g  
脂質 15.2g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 0.8g

【問い合わせ先】 山形県最上総合支庁(最上保健所)地域保健福祉課

〒996-0002 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL:0233-29-1267