



日向市・東臼杵郡は、野菜摂取量が県内ワースト2位(男性)  
基準値以上の塩分を摂取している人の割合も県内ワースト2位



野菜を1日プラス100グラム(もう一皿)、塩分の摂り過ぎに注意すべし!

野菜を1日プラス100グラム!



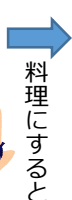
健康のために1日350グラムの野菜が必要といわれています。宮崎県民の平均摂取量は236グラムと約100グラム不足しています。

### 野菜を1日プラス100g(もう一皿)

野菜を1日350g以上食べるために、生の状態で両手の手のひらに乗る量(約120g)を1日3回、または野菜料理を5皿食べるよう心がけましょう。

緑黄色野菜  
120g以上

+ 淡色野菜  
230g以上



野菜料理5皿分/日



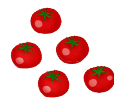
【野菜100gの例】



ブロッコリー  
5房



きゅうり  
1本



ミニトマト  
5個

塩分の摂り過ぎに注意!



食塩摂取量の1日あたりの目標量は、成人男性が7.5グラム未満、女性が6.5グラム未満です。高血圧で治療している人は、1日6グラム未満にすることがすすめられています。宮崎県民の1日平均食塩摂取量は、男性10.6グラム、女性9.2グラムと多くなっています。

食塩の摂り過ぎは、高血圧をはじめ、それに伴う脳卒中や心臓病、腎臓病などに関わっているため、注意が必要です。

### 隠れ塩分にご注意を!!

普段食べていて塩辛いと感じなくても、知らず知らずのうちに塩分が含まれている食品があります。食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、血圧が高い状態を放置すると、脳出血などの脳血管疾患や心疾患、腎臓病につながります。

1日の塩分摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5g未満です。隠れ塩分摂取量を減らすために、食品を購入する際は栄養成分表示を確認しましょう。

#### ★ こんな食品にも隠れています ★

食パン6枚切り1枚  
食塩0.8g



ゆでうどんめん(200g)  
食塩0.6g



アイスクリーム100g  
食塩0.2g



みたらし団子1本50g  
食塩0.3g



ちくわ1本(30g)  
食塩0.6g



プロセスチーズ1個(25g)  
食塩0.7g



#### ★ 栄養成分表示で「食塩相当量」をチェック ★

カップ焼きそば

栄養成分表示

1食分(100g)あたり

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 450kcal |
| たんぱく質 | 9.5g    |
| 脂質    | 19g     |
| 炭水化物  | 65g     |
| 食塩相当量 | 5.3g    |

わかめスープ

栄養成分表示

1食分(200g)あたり

|       |       |
|-------|-------|
| エネルギー | 4kcal |
| たんぱく質 | 0.5g  |
| 脂質    | 0.1g  |
| 炭水化物  | 0.6g  |
| 食塩相当量 | 1.2g  |