

食べてる？たいてる？ あなたも今日から「野菜マシマシ」



野菜を食べると、
どんないいことがあるんですか～？



美味しい野菜を
食べると、幸せな
気持ちになるよ♡



美味しいだけでなく、
みんなの健康を
守っているよ！

野菜には、ビタミン、食物繊維、ミネラルなど
体の調子を整える栄養素などが豊富に
含まれています。

ビタミン

体の調子を保つ
手助けをします。
体ではほとんど
合成できないので、
食事からの摂取が
必要です！



食物繊維

腸の調子を整える
手助けをします。
便秘の予防には
欠かせません！
血糖値上昇を防ぐ
働きもあります。



ミネラル (カリウム)

余分なナトリウム
(食塩)を体から排出
する手助けをします。
食塩の取り過ぎを
調節します。

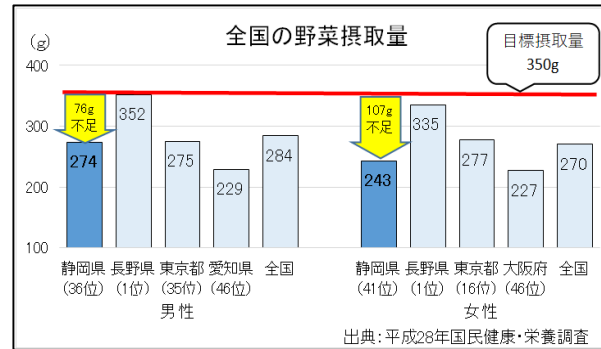


どの野菜を
マシマシする？

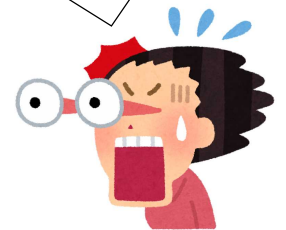


「ちゃっぴー」
©静岡県

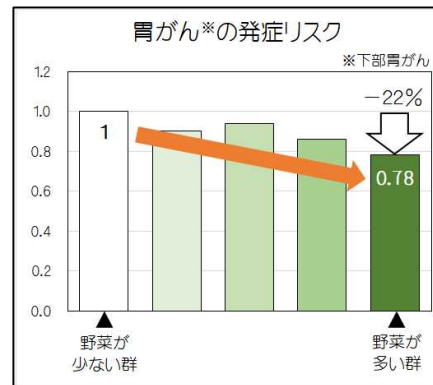
◆ 静岡県民の野菜摂取量は、 目標量の350gに足りていません！



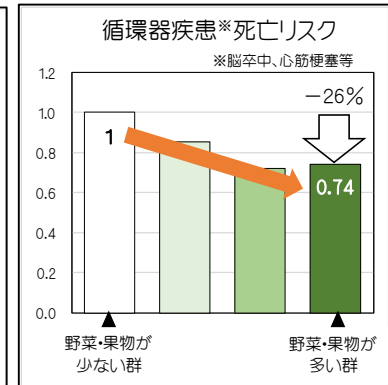
え～！
大都会 東京より
食べてないの？！



◆ 野菜の摂取量が多い人は、こんな病気のリスクがダウン！



参考：国立がん研究センター
Shimazu T et al. Ann Oncol. 2014;25:1228-1233



参考：NIPPON DATA 80
Okuda N et al. Eur J Clin Nutr. 2015 Apr;69(4):482-488



静岡県は、野菜摂取量の増加を目指す「野菜マシマシキャンペーン」に取り組んでいます。(R5.6)

※腎臓の機能が低下している方は、主治医の指示に従ってください。

静岡県健康福祉部健康局(健康政策課)

お塩のチェックも忘れずに・・・

ちべるたんと一緒に **お塩** のとりかたチェック してみませんか？

ちべるたんと一緒に**お塩**のとりかたチェック

ちべるたんは、ふとしくんと一緒に暮らすおいしい食卓の中心から健康の力を得ようとする。ふとしくんとちべるたんと一緒に、お塩のとりかたをいかにチェックしてみましょう！

チェック方法

あなたの食卓の1日間の食事について調べてください。食卓の中心から1つ選んでください。印刷後、白紙画により結果が表示されます。

はじめ

お塩を取り過ぎていないか気になるなあ。

自分に合った減塩の工夫を知りたいわ。

私はどんな食品から、お塩をとっているのかな？

目で見てわかる野菜や果物の量に比べて、わかりにくい食塩の摂取量。自分はどのくらいとっているの？減塩はうまくできているかしら？と気になる人も多いのでは。静岡県では県民の食事データを元にwebで簡単にチェックができる「お塩のとりかたチェック」を開発しました。



ちべるたん お塩 🔍 検索



操作は簡単！

チェックしてみよう

あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか？

少なめ〜ぶつ 多め かなり多め

19問の質問に答えてね。



結果発表

7点

食塩摂取量がやや多めのようです。

「お塩のとりかたチェック」で、食卓の中心から選んだ食品の中で、1日以上の摂取量を超過して、減塩が

ドキドキの結果発表！



6 あなたの回答： **2〜4回くらい1点**
お塩の摂取量も減らさなければいけません。お塩の摂取量を減らす工夫をしましょう。

7 あなたの回答： **半分くらい2点**
お塩の摂取量が減っています。お塩の摂取量を減らす工夫をしましょう。

8 あなたの回答： **1日2回くらい2点**
お塩の摂取量が減っています。お塩の摂取量を減らす工夫をしましょう。

あなたに合った減塩のポイントも教えてくれるよ。



しずおか けんこう そうざい 健幸惣菜

「しずおか健幸惣菜」は、野菜しっかり、塩分OKの栄養バランスのとれた食事につながる**おかず**のこと。健康寿命を延ばすためには、バランスのよい食事をとることが大切です。



ごはん 汁もの



しずおか健幸惣菜

作ってみたい！

クックパッド「静岡県ちゃっぴー」のキッチンにレシピ掲載中！



買ってみたい！

「しずおか健幸惣菜パートナー」登録店舗でご購入いただけます！



お問い合わせ先 静岡県健康増進課 健康増進班
TEL 054-221-2433 E-mail kenzou@pref.shizuoka.lg.jp