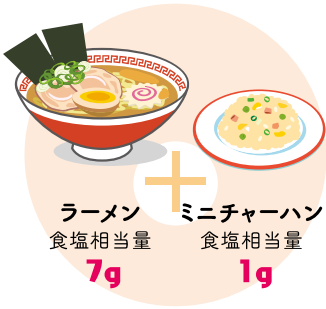


料理の選択

主食の重ね食べを控える

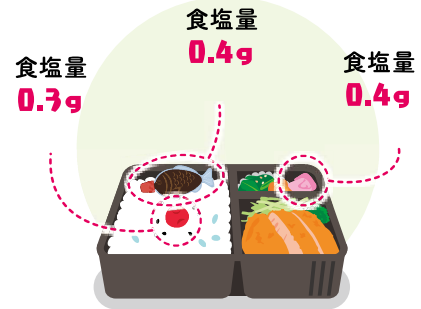
お総菜やコンビニ弁当を食べるときは、漬物や調味料を控える



ラーメン 食塩相当量 7g
ミニチャーハン 食塩相当量 1g



天ぷらうどん 食塩相当量 6g
いなりずし 食塩相当量 2g



食塩量 0.3g
食塩量 0.4g
食塩量 0.4g

外食やインスタント食品の食塩量を知り、とりすぎに注意する

料理の食塩量



きつねうどん 約6.6g



牛丼 約6.0g



焼きそば 約3.5g



カレーライス 約3.0g



カップラーメン 約4.0g



ハンバーガー 約3.2g

健康な生活を送るために「栄養成分表示」を活用しよう

栄養成分表示を見ると、食品の食塩量等が分かります。栄養成分表示を見て、上手に食品を選ぶことで、健康の維持・増進を図ることに役立ちます。

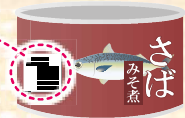
1パック当たり、1食当たり、100g当たりなど単位はさまざま

- エネルギー(熱量)
 - たんぱく質
 - 脂質
 - 炭水化物
 - 食塩相当量
- この5つは必ず書いてある

栄養成分表示
(1缶(190g)当たり)

熱量	317 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	23.4 g
炭水化物	0.0 g
食塩相当量	1.2 g

栄養成分の量がわかる



上手に食品を選ぶ

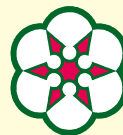
食塩摂取量等を把握できる

健康の維持・増進

健康寿命の延伸のための実践事項

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて すいみん <つつり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** ながま(仲間)をつくらせて 健康づくり (社会参加・健(験)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って いつも笑顔 (歯とロ・こころの健康)



ヘルスマイト

私たち食生活改善推進員は、全ての市町村に協議会をおき、2千名を超える会員が「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に、「食」を通じた住民の健康づくりを県内各地域でお手伝いしています。