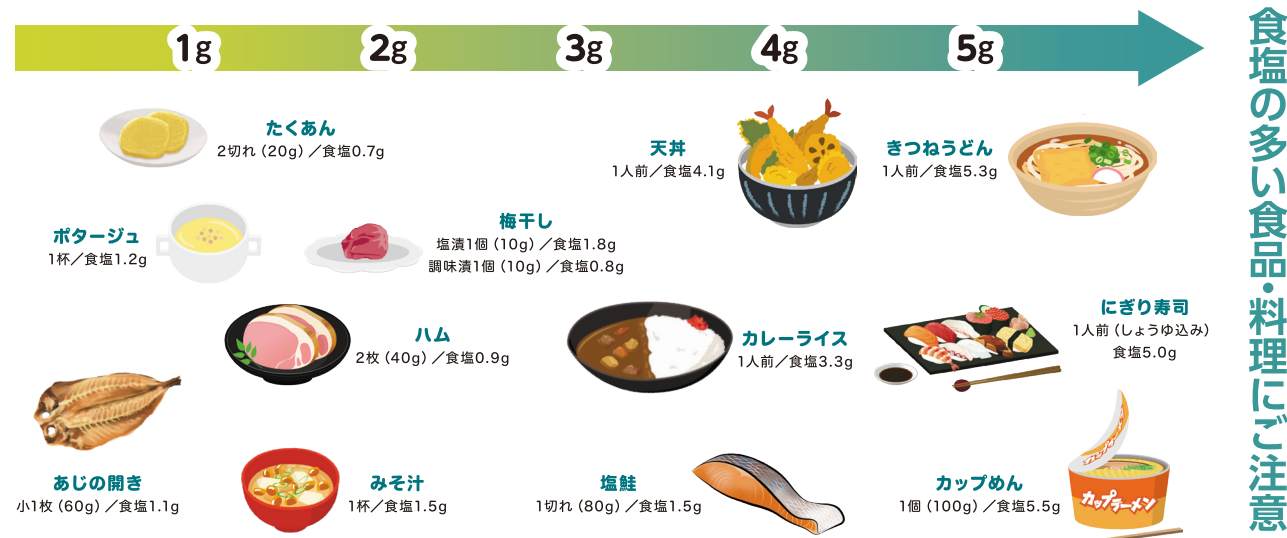


Q

食塩の多い食品・料理はなんですか？

A

カップめんをはじめ、めんには食塩が多いとされています。めん類は、汁を全部残せば2～3g減塩できます。



厚生労働省「予防・健康づくりに関する大規模実証事業等一式(食行動の変容に向けた尿検査および食環境整備に係る実証事業)」成果物(特定非営利活動法人 日本高血圧学会監修) 一部改変

「健康日本21(第三次)」では、男女(20歳以上)の食塩摂取量の目標として、1日当たり7.0g未満を掲げています。

現 状

食塩摂取量の平均値

10.1g

男性: 10.9g

女性: 9.3g

※令和元年国民健康・栄養調査より算出

まずは1日マイナス2g、
おいしく減塩しよう

だし・柑橘類・香辛料等や減塩食品を使って、おいしく減塩をしましょう。また、栄養成分表示を確認し、食品に含まれる食塩の量を確認しましょう。

まずは -2

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
まずは-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



まずはここからはじめよう

食事をおいしく
バランスよく

補足編

健康寿命を延ばすためには、毎日の食事が基本となるため、バランスの取れた、個々人に必要な量の食事を摂ることがすすめられています。こうした食事を無理なく続けていくには、おいしさや楽しみが伴っていること、また、取り組みやすい行動から実践していくことが重要です。

食生活の改善に向けて、まずは何から取り組んだら良いかを示したリーフレット「まずはここからはじめよう 食事をおいしくバランスよく」の補足資料として、本リーフレットもご活用ください。

Q

バランスの良い食事とはどのようなものですか？

A

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
1日2回以上摂ることが大切です。



現 状

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を
1日2回以上摂れていない者の割合※

43.9%

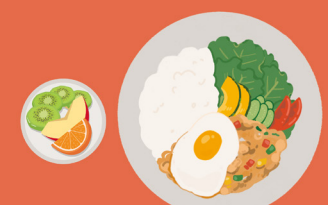


※令和元年国民健康・栄養調査より算出

主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を揃えると、様々な栄養素を摂取することができ、バランスの良い食事に近づきます。普段の食事で揃っているか確認してみましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

食生活改善普及運動特設ページはこちら

バランスの良い食事や野菜摂取量の増加、果物摂取量の改善、食塩摂取量の減少を支援する啓発ツールが掲載されています。どなたでも無料で使えるので、職場やお店、食堂など様々な場面でご利用ください。



Q 野菜は1日にどれくらい摂ればいいですか？

A 1日の野菜摂取の目標量は350gです。
副菜で摂る際は、5皿程度（1皿70g）が目安です。

●副菜の目安値



ゆでブロッコリー
(ブロッコリー 70g)



パプリカのマリネ
(パプリカ 70g)



ほうれん草の胡麻和え
(ほうれん草 70g)



冷やしトマト
(トマト 70g)



にんじんのラペ
(にんじん 70g)

現 状

1日当たりの野菜摂取量が
350g未満の者の割合※

71.8%



※令和元年国民健康・栄養調査より算出

野菜を毎日1皿プラスしよう

野菜の摂取を毎日1皿分増やすことで、野菜に含まれる食物繊維やカリウム等の摂取につながり、循環器病の疾病負担が小さくなると予測されています。手に入りやすい野菜を上手に組み合わせて、取り入れてみましょう。

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

健康寿命をのびよう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Q 果物は1日にどれくらい摂ればいいですか？

A 厚生労働省では、健康増進の観点から
1日200gの果物を食べることを目標にしています。

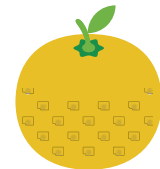
●果物別200gの目安個数



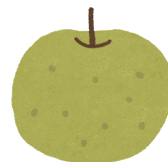
バナナ
2本



いちご
12粒



グレープ
フルーツ
1個



なし
1個



みかん
2個



キウイ
フルーツ
2個



りんご
1個



ぶどう
1房



かき
2個

現 状

1日当たりの果実類摂取量が
200g未満の者の割合※

82.0%



※令和元年国民健康・栄養調査より算出

毎日果物を食べよう

果物を摂ることで、高血圧、肥満、2型糖尿病などの生活習慣病の発症リスク低下との関連があるといわれています。カットフルーツなどを活用して毎日食べましょう。

※2型糖尿病などの疾患のある方は、果物の過剰摂取が疾患管理において影響を与えうることに留意が必要です。

毎日の
くらしに果物を

果物で
健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

健康寿命をのびよう
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare