合言葉は「ベジプラス100」と「塩eco」

宮城県はメタボ該当者及び予備群を合わせた割合が高く（R1：全国ワースト 2 位）、高血圧の受療率も高くなっています。食塩の摂り過ぎは高血圧の一因となり、高血圧を放置すると、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

このような状況を受け、県民の健康への意識を高めることを目的に「野菜!あと 100g」「減塩!あと 3g」を目指す、「ベジプラス 100&塩 eco（エコ）」を推進しています。

ベジプラス100
野菜!あと100g

©宮城県・旭プロダクション

ちょっとずつ塩eco
減塩!あと3g

©宮城県・旭プロダクション

野菜に多く含まれるカリウム摂取による降圧効果と減塩で

高血圧の予防・改善

動脈硬化の予防・改善

循環器疾患の予防
（脳血管疾患、心疾患）

今日からできる意識や工夫で、野菜がある毎日と
ちょっとの減塩で健康プラス！してみませんか。

野菜を食べるとこんないいコトが!

野菜には食物繊維やビタミン、カリウムが多く含まれています。

食物繊維	腸の調子を整える手助けをします。
ビタミン	体の調子を整えます。ご飯や肉、魚などに含まれる「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。
カリウム	余分なナトリウム（食塩）を体外に排出するのを手助けし、高血圧の予防にもつながります。

野菜をどのくらい食べたらいいの?

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜 1 日 350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜はおおよそ 70g ですので、1 日に 5 皿食べると 1 日に必要な野菜が摂取できます。

1日5皿

1 食で摂りたい野菜の量である 120g は、生で両手山盛り 1 杯分、加熱後は片手山盛り 1 杯分です。

1食あたりの目安

宮城県