

働き盛りのあなたへ

千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

ふやそう野菜へらそう塩



1日に食べてほしい野菜の量と、控えたい食塩の量！（目標）

野菜
350g
(約小鉢5皿分)
健康ちば21(第2次)目標値より

&

食塩
男性7.5g未満
女性6.5g未満
(小さじ1杯強)
日本人の食事摂取基準
(2020年版)より

千葉県民の1日の摂取量の現状は？

野菜摂取量 308g

1日小鉢1皿分少ない



食塩摂取量 男性11.0g
女性9.4g

1日約3g多い

(H27年県民健康・栄養調査(千葉県))

ふやそう!

今より
小鉢1皿分
(野菜重量小鉢1皿70g)



へらそう!

まずは
1日
マイナス2g
(スープ半分に
含まれる食塩2g分)



たっぷり野菜と減塩で延ばそう! 健康寿命

千葉県健康福祉部健康づくり支援課・千葉県農林水産部安全農業推進課・千葉県立保健医療大学

【問い合わせ先】 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2667 (監修: 淑徳大学 渡邊 智子)