

# まちがいさがしにチャレンジだ！

2まいのえには、まちがいが6つあるよ。



- ①みそ汁には、やさいをいっばい入れてたべようね。
- ②ソースやしょうゆのかけすぎには、ききつけよう！
- ③シモンがボチボチになってるシモンのすっぱいおじて、うすあじてもおいしくたべられるよ。
- ④トマトがマリネになっちゃった！
- ⑤11にち3しよく、やさいをたべよう。
- ⑥ラメンのスープには、えんぶんがたくさん。
- ⑦スープはのこそうね。
- ⑧やさいも、さかなもおいしくたべよう！！



こたえ

えんぶん  
塩分のとりすぎも  
ぜんごく  
全国トップレベル？

やさい  
野菜を食た  
べる  
りよう  
量が減っている？

なんとか  
しなきゃ！

えっ！  
やまがたけん  
山形県が  
ピンチ？

リトル★ソルティ

やまがたけん  
山形県に出動！

ベジトルマン

げんえん

# 減塩プロジェクト

# YAMAGATA MISSION

リーフレットに関する  
お問い合わせ先

山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課  
〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話 023-630-2919



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

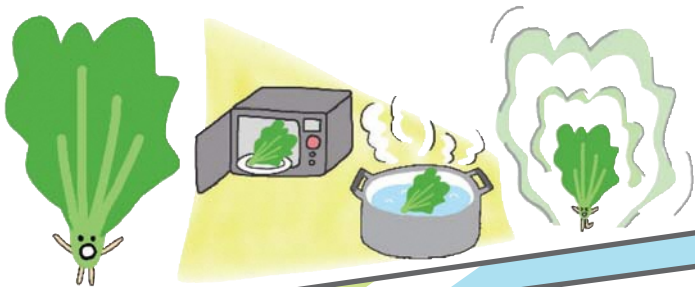


# ベジトルマン

みんなに、野菜をたくさん食べるための  
ひさつ技をおしえよう

## レンジビームフラッシュ!

山盛り野菜もレンジでチンしたり、煮たりゆでたりすると  
たくさん食べられるんだ!



## ちょいたし キックストリーム!

忙しいときは、カット野菜を  
「ちょいたし」して、らくらく  
ベジアップ!



## ピンチにそなえて ベジスタンバイ!

すぐに食べられるトマトやきゅうり、レタ  
スなどを冷蔵庫にスタンバイしておこう!  
ねぎやにんじんは切って冷凍しておく  
と便利だぞ!



## キラキラ★スパイス

レモンのすっぱい味や、こしょうの  
ピリッとした味を足すと、少しの  
塩味でおいしく食べられるよ!



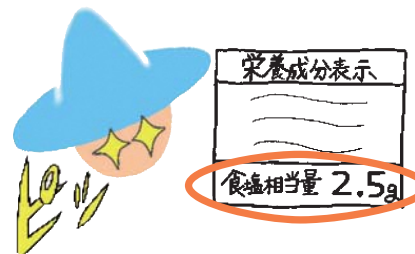
## ダシダシ★ワンダー

汁は、昆布やにぼし、きのこの  
「だし」を効かせよう! 「だし」の  
うま味は塩味を引き立てるよ!



## ソルティ★チェック

食品を買うときは、パッケージ  
をチェック! 「食塩相当量」を  
見ると、どのくらい塩分が入っ  
ているかわかっちゃう!



## セーフ★スープ

ラーメンやそばのスープは、  
おいしいけど飲みすぎを  
セーブしよう!!



## リトル★ソルティ

みんなに、塩分を減らす魔法をおしえるわ★

