

# 栄養成分表示を見て選びましょう

栄養成分表示とは食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているのかを一目で分かるようにしたものです。  
**エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**の5つの項目が食品表示法で表示が義務付けられています。

## 栄養成分表示の例

### 幕の内弁当



| 栄養成分表示 (1食当たり) |          |
|----------------|----------|
| エネルギー          | 516 kcal |
| たんぱく質          | 21.1 g   |
| 脂質             | 13.6 g   |
| 炭水化物           | 77.8 g   |
| 食塩相当量          | 2.8 g    |

**栄養成分表示のココをチェック!!**  
 表示の単位：表示されている栄養成分が100g当たり、100ml当たり、1個当たりなのかを確認しましょう!

## ある日のおやつ

**シュークリーム + カフェラテ or 麦茶**

あなたはどちらを選びますか?

間食(おやつ)は1日の摂取エネルギー量の10%の200kcal程度が目安です



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 令和2年度第2号

## 塩分マイナス



# 減塩・ベジアッププロジェクト

## 野菜はプラス



減塩・ベジアッププロジェクトとは、健康的な食生活の普及・定着を図り、“オールやまがた”で健康長寿日本一を目指すプロジェクトです。

**毎月19日は「減塩・野菜の日」**

## 県内スーパーで「減塩・ベジアップキャンペーン」を展開

「毎月19日を含む1週間」

### 旬の野菜コーナー

- 野菜摂取を増やす工夫の紹介
- 簡単レシピの配布



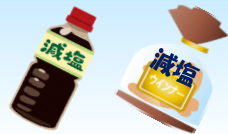
### 野菜総菜コーナー

野菜メインの総菜の種類を増やして販売



### 減塩商品コーナー

減塩食品や調味料を取り揃えて販売



## 減塩商品の普及開発プロジェクト

スーパーや企業と連携して減塩商品の普及開発を進める

## 健康ガイドブックの作成

「新しい生活様式」に対応した健康づくり情報の提供

- バランスのよい食事など食生活のポイント
- ウォーキングコースや自宅でできる運動の紹介

## 適塩で野菜がしっかり摂れるオリジナルメニューを提供

2日間限定!

11月19日、1月19日

最上総合支庁食堂で **適塩ランチ**

を提供します。ぜひお越しください!

食塩2.5g未満!

野菜たっぷり!  
(120g以上)



※写真は8月に提供したメニューです。毎回新しいメニューをご用意します!

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 令和2年度第2号