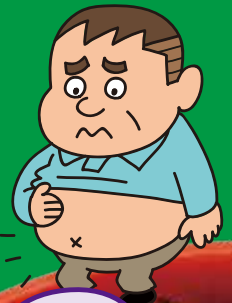


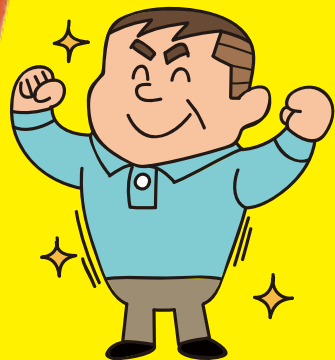
野菜を 食べよう 350

サン
ゴ
マル

生活習慣病の予防・改善に



- 脳卒中
- 高血圧
- 糖尿病



目標摂取量は1日350グラム

鹿児島県の成人の野菜摂取量は1日平均約290g。
生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。
1日に+60gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

<なぜ?野菜350g>
1日の食事の「野菜」の分量を350g程度にすることで、たんぱく質やミネラル・ビタミン等のバランスを取りやすくなります。



健康寿命をのばそう!

かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中です!

鹿児島県国民健康保険団体連合会主催「令和2年度健康増進月間標語」

知事賞 「一人ひとりの心掛け つながれ広がり 健康づくり」 南さつま市立加世田小学校6年 今村 優那



食生活を見直しましょう!

1日の食塩摂取量 マイナス2g

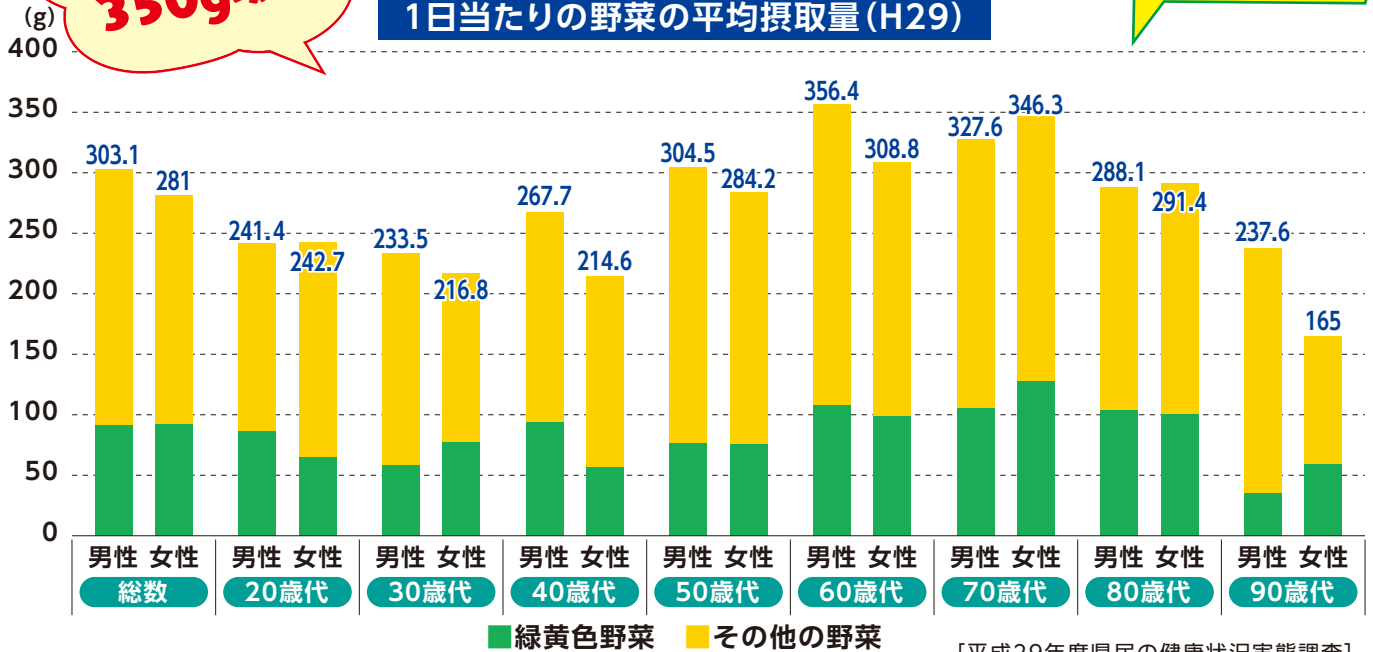
野菜をプラス1皿

[目標]
1日の野菜の摂取量
350g以上

野菜摂取量は、ほとんどの年代・性別で不足しています。

目標まであと約**60g**

1日当たりの野菜の平均摂取量(H29)



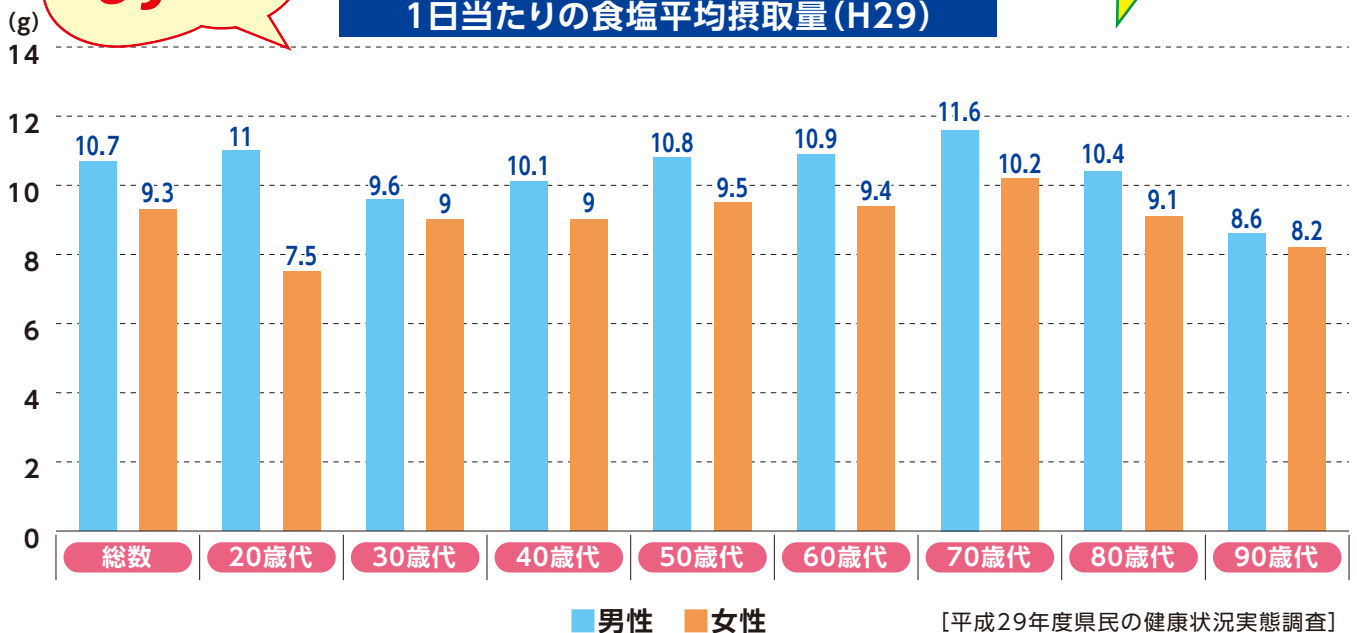
[平成29年度県民の健康状況実態調査]

[目標]
1日の食塩摂取量
8g未満

食塩摂取量は、ほとんどの年代・性別で取り過ぎています。

目標まで約**マイナス2g**

1日当たりの食塩平均摂取量(H29)



[平成29年度県民の健康状況実態調査]