

今日、なにを食べますか

「バランスよく」って言われるけど…どう選べばいいの？

☆1日の目標量



食塩

15歳以上
男性 7.5g
女性 6.5g

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための目標量は、**6g未満**

☆がんばらなくても野菜が摂れて、減塩もできちゃう食事があるんです！ それは、「スマートミール」

スマートミールとは…

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことです。一食の中で「主食・主菜・副菜」が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとりすぎにも配慮されています。

☆「スマートミール」が長野市内でも買える！

長野県 A・コープが、長野市の推進する“健康づくり応援企画”の趣旨に賛同し、共同で開発したスマートミール弁当(2種)を販売しています。

〔販売店舗：A・コープファーマーズ 南長野店・篠ノ井店・松代店〕

第1弾 「シン・しょうが焼き弁当」

野菜類の量
150g

食塩相当量
1.7g



第2弾 「ソースチキンかつ丼」

野菜類の量
140g

食塩相当量
2.2g



いずれも 646円(税込み)

*弁当には、日本高血圧学会(JSH)が認めた減塩食品を使用しています。

減塩食品って薄味？おいしいのかな？まずは、お弁当で試してみたいかがですか。



長野市保健所健康課

電話226-9961 FAX 226-9982