

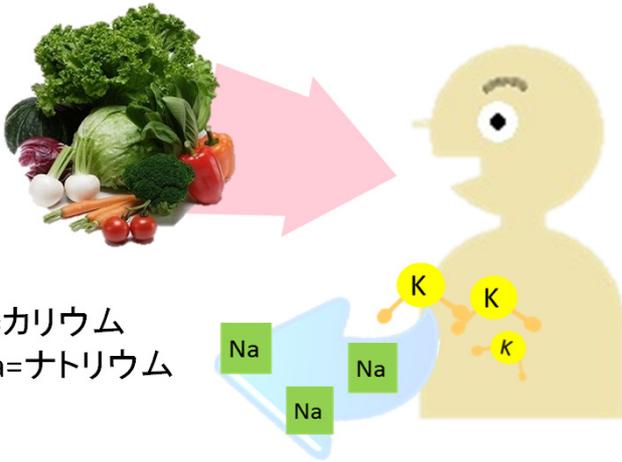
# 野菜で減塩効果



奈良県減塩キャラクター  
げんえもん



野菜に含まれるカリウムには体内の余分なナトリウムを排泄する働きがあるので、**減塩効果**を高めます！高血圧の予防には食事の塩分を減らすことが重要ですが、野菜の摂取を増やすこともおすすめです！



## カリウムが多い食品



〈五訂食品成分表より〉

## 「1日野菜1皿」 **プラス** して野菜量アップ!

1日に望ましい摂取量は野菜料理5皿分(350g)! 今の食事にもう一皿増やして健康な体を作ろう!

他にも**野菜**には体にいい効果がいっぱい!

体に悪いものがたまる  
ないようにするよ!



病気を防ぐミネラルや  
ビタミンが豊富!



奈良県食育推進ロゴマーク

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です  
**奈良県中和保健所管内一斉食育推進啓発活動**