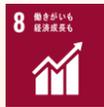




# 野菜摂取週間を 実施しました！



社員の皆様



山形県は毎月19日が「減塩・野菜の日」と定めています！

## 野菜摂取週間のお知らせ

期間：2024年12月19日(木) ~ 12月25日(水)  
内容：野菜ジュース 野菜たっぷり味噌汁 配布

健康経営の取り組みの一環で、本イベントを実施します！  
期間中、いつもより野菜を多く摂取する事を心掛けましょう！

山形県ホームページに おすすめの減塩・ベジアップ レシピが たくさん掲載されています！



健康情報ステーション



### 白菜とツナの シャキシャキサラダ

白菜のイラスト(野菜)

白菜は鍋だけでなく、サラダにしても美味しい食材です。食感も良く、さっぱりとした味付けでたくさん食べることができます♪

【材料(4人分)】

- 白菜 1/8玉(200g)
- 人参 1/3本(50g)
- 水菜 30g
- 塩 小さじ1/2(3g)※塩もみ用
- ツナ缶 1/2缶(35g)
- 塩昆布 8g
- こしょう 少々
- いりごま 5g

この一皿で野菜70gが摂取できます



【作り方】

- ①白菜、人参は細切りに、水菜は2cm幅に切る。
- ②白菜と人参を塩もみして、10分置く。
- ③②を水洗いし、水気をしっかり絞る。
- ④全ての材料を混ぜ合わせ、器に盛る。

【栄養成分表示(1人分あたり)】

エネルギー 47kcal たんぱく質 2.8g 脂質 2.6g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.4g

山形県民は野菜が足りていない！

目指したいのは1日350g

摂取目標量 実際の摂取量 不足分  
350g - 292g = 58g

令和4年県民健康・栄養調査より



野菜料理 (小鉢1皿) 約70g



野菜ジュースや 野菜たっぷり味噌汁を プラスするのは 手軽でいいですね！

