

野菜と減塩で健康寿命を延ばそう



健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を

健康寿命といいます。健康寿命を延ばすためには、バランスに配慮した食事を取ることが大切です。まずは、野菜と食塩について見直しましょう。

毎日プラス1皿の野菜

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維等を含んでおり、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病を予防する上でも大切です。そのためには厚生労働省が推奨する1日350g以上の野菜をとることが必要です。これは、日本人の平均摂取量にもう1皿加える

量に当たります。意識して野菜を取ることによってバランスのよい食事になります。

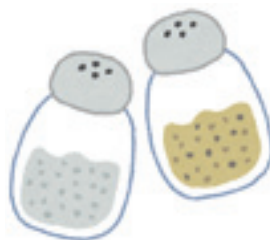
食塩は1日8g未満に

1日の食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満です。食塩の取り過ぎは高血圧の原因となり心臓病や脳卒中、腎臓病などのさまざまな生活習慣病を招きます。

減塩のポイント

- かけじょうゆや振り塩は味をみてから「かけ」「ず」「つけ」を試みる
- 汁やスープは1日1杯まで
- 食塩含有量の多い食品(加工食品など)は控えめに
- 麺類の汁は全部飲まないように

まずは、一つでもできることから取り組んでみませんか？



食生活に関するご相談は、各区役所健康相談コーナーへ。野菜がたっぷり食塩控えめのメニューは、市のホームページ「栄養士さんの元氣レシピ」でご覧になれます。
問 保健福祉局健康推進課 ☎ 582・2018へ。

野菜350gはどのくらい？

生の野菜だと

生野菜の目安量



料理にすると

野菜料理5皿に



かぼちゃの煮物



せんげらごぼう



具だくさんのみそ汁



ほうれん草のおひたし



野菜炒め

知って安心 消費生活豆知識

消費生活センターへ実際にあった相談とその対策を紹介します

「お試し」「1回だけ」の

つもりが定期購入に

相談事例

スマートフォンで筋肉増強のサプリメントが約500円で購入できるという広告を見て申し込み、商品を受け取った。最近になって再び同じ商品が届き、今度は6000円

申込みの際、画面の下の方に説明が書かれていたようだが、気付かなかった。(60歳代 男性)

アドバイス

定期購入の契約条件によつては途中での解約ができなかったり、解約しようと業者に連絡しても、電話が繋がらない場合も多くあります。

トラブルに遭わないためには商品を注文する前に、最終確認画面で「定期購入が条件になっているか」「定期購入期間内に解約が可能か」「解約の申し出先や方法」など契約内容や解約条件についての表示をきちんと確認することが大切です。慎重に判断しましょう。



相談はこちらへ

消費生活センターの相談窓口(戸畑駅前、ウエルとばた7階) ☎ 861・0999 月～土曜日(祝・休日、年末年始は除く) 8時30分～16時45分(第3土曜日は13時まで)。

消費者ホットライン ☎ 188 各地域の消費生活センターにつながります(年末年始は除く)。