

減塩&ベジタベ チャレンジ



氏名	
----	--

▶減塩&ベジタベチャレンジの目標

各項目1つでも目標を達成したら○をつけて、毎日継続して取り組みよう！

減塩の目標

- ①ラーメンなど麺類の汁は飲まない
- ②みそ汁は1日1杯にする
(具たくさんにする)
- ③漬物・加工食品(ハム・干物等)食べる
回数を減らす

野菜の目標

- ①1日350g野菜を食べる(小鉢5皿以上)
- ②野菜から食べる
- ③外食の時は野菜の多いものを食べる
(単品には野菜をつける)

それぞれの目標がどれか1つでも達成できた日は○つけましょう！

	1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日	○合計
減塩								個
野菜								個
	1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日	○合計
減塩								個
野菜								個
	1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日	○合計
減塩								個
野菜								個
	1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日	○合計
減塩								個
野菜								個

生活習慣病予防のためには、塩分摂取量
1日 男性7.5g未満 女性6.5g未満
令和元年の平均塩分摂取量は...
1日 男性10.9g 女性9.3g



生活習慣病予防のためには、野菜摂取量
1日 350g以上
令和元年の平均野菜摂取量は...
1日 男性288.3g 女性273.6g



▶減塩&ベジ食べチャレンジ()月)を実施して振り返りをしてみましょう！