

1日に野菜をもうひと皿たべよう！



350g
 成人の1日の野菜摂取量の目標
350g以上



280g
 県南地区の1日の野菜の摂取量
 男性平均 **284g**
 女性平均 **306g**

平成28年度県民健康・栄養調査結果



70g
 栃木県の調査では、県南地区の
 平均的な1日の野菜摂取量は、
 目標とする量より
約70g不足しています。

なぜ野菜を食べたほうがいいのか？

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれ、野菜を十分に食べることで、脳卒中や心臓病などにかかるリスクを下げる効果が期待されます。

また、野菜に多く含まれているカリウムは、余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する手助けをしてくれるので高血圧の予防にもなります。

野菜70gの野菜料理 ～1皿70gの料理のイメージ～



野菜サラダ 野菜きんぴら かぼちゃの煮物 ほうれん草ごま和え



野菜ソテー いら玉

塩分をとりすぎないように、
 素材の味を生かした
 薄味を心がけましょう。

野菜70gの目安 ～どれか1つで70gです～



もやし 1/3袋
 *袋の表示量を参考にしてください



ミニトマト
5個



玉ねぎ
1/3個



ブロッコリー
1/3株



切り分け後
70g



キャベツ 中1枚半



ニラ 2/3束



ほうれん草 1/3袋

加熱すると
 かさが減って
 食べやす
 くなります



せん切り



加熱



加熱



加熱

便利食品を活用しよう



お惣菜 カット野菜 缶詰野菜 冷凍野菜 ベーコン トマトスープ



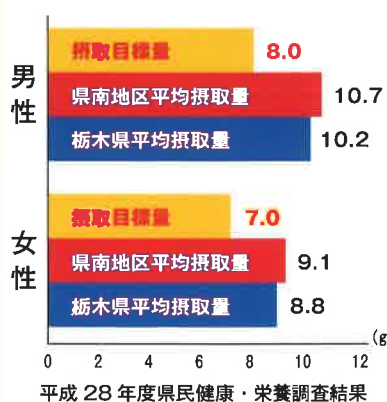
お惣菜 冷凍野菜

下ごしらえの手間を省ける
 カット済み野菜、冷凍や缶詰などの
 野菜も活用しましょう。

1日にあと2g塩分を減らそう!

なぜ塩分を控えたほうがいいの?

塩分のとりすぎは、「高血圧」の原因となります。
血圧が高い状態は、血管に大きな負担がかかり、その結果、
脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの命にかかわる病気を引き
起こす可能性もあります。
**毎日少しずつ、できることから減塩に取り組ん
でいきましょう。**



県南地区の1日の塩分摂取の状況

成人の食塩摂取量の目標は
男性 1日 8g 未満
女性 1日 7g 未満

栃木県の調査では、
県南地区の食塩の1日の
平均摂取量は、目標より
約2g摂りすぎの状況です。

食品に含まれる塩分量の目安

調味料 大さじ1杯(15ml)に 含まれる塩分量

| | |
|------------|------|
| しょうゆ | 2.6g |
| みそ | 2.2g |
| 3倍濃厚めんつゆ | 1.6g |
| ドレッシング(和風) | 1.1g |
| 中濃ソース | 1.0g |



食パン6枚切り 1枚(60g)
塩分約0.8g



ロースハム 2枚(28g)
塩分約0.7g



ウインナー 2本(35g)
塩分約0.7g



梅干し(調味漬)
1個 15g
塩分約0.8g



鮭(甘塩)1切れ80g
塩分約1.4g



コーンスープ(インスタント)
1袋(18g) 塩分約1.3g



スライスチーズ 1枚(17g)
塩分約0.5g



昆布佃煮
15g
塩分約1.1g



納豆のたれ
1袋(5ml)
塩分約0.5g



ちくわ 小2本(60g)
塩分約1.3g



即席みそ汁 1人前
塩分約1.7g



カップ麺 1人前
塩分約4.3g

出典) 日本食品標準成分表 2015 年版

自分でできる減塩工夫をしよう

しょうゆラーメン 1人前 塩分約8.6g

麺の汁を全部残す
約 6.0g の減塩

麺の汁を半分残す
約 3.0g の減塩



幕の内弁当 1人前 塩分約3.3g

パックしょうゆを半分残す
約 0.4g の減塩

梅干し(小梅)を残す
約 0.2g の減塩

漬物を残す
約 0.3g の減塩



※表示の塩分量は 1 例です。
参照) 国民健康・栄養調査 食品番号表

栄養成分表示を活用しましょう

加工食品を利用する
ときは、栄養成分表
示で塩分の量を確認
しましょう。



| 栄養成分表示 1袋当たり | |
|-----------------|--------|
| 熱量 | ●●kcal |
| たんぱく質 | ▲▲g |
| 脂質 | ◆◆g |
| 炭水化物 | ■ ■g |
| 食塩相当量 | ★ ★g |

★ナトリウム量で表示してあった場合、次の式で塩分量の目安が計算できます。

$$\text{ナトリウム (mg)} \div 400 = \text{塩分 (g)}$$

例えば…ナトリウム 1200mg の場合、 $1200 \div 400 = 3$ ⇒塩分約 3g となります。