調理法のコツ

味付けにハーブ、香辛料、酢、カボスやレモンを

ショウガ、ニンニクなど薬味を利用して、風味豊かに

1品はいつもの味付けで、ほかの料理を薄味にし、メリハリをつける

薄味でもおいしくなるように、だしをしっかり取る

加工食品に含まれている塩分に気をつけよう

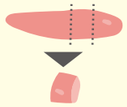
加工食品には見えない塩分が含まれています。
食べる量や回数に気をつけましょう。

食パン1枚（6枚切り）0.7g

ロースハム1枚（15g）0.3g

ベーコン1枚（20g）0.4g

ちくわ1本（35g）0.7g



たらこ1切れ（10g）0.5g

あじの開き1枚（60g）1.0g

とりすぎた塩分をカリウムが排出してくれます

カリウムには、ナトリウム（食塩の成分）を体外へ排出する作用があるので、積極的にとるようにしましょう。

カリウムを多く含む食材

※腎臓病等で医師よりカリウム制限のある方はご注意ください。

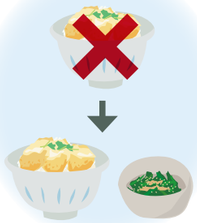
外食時のコツ

＊外食や冷凍食品等は、味付けが濃い傾向にあります。

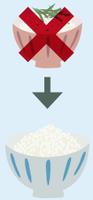
ドレッシング、ソース、しょうゆなどの調味料をかけすぎない

うどんやそばでは、「煮込み」や「かけ」より「ざる」を選ぶ

単品を選んだ時は野菜料理を追加する



味付きごはんをやめて白ごはんにする



外食でよく食べられる料理に含まれる塩分の目安

ソースかつ丼 3.4g

カレーライス 3.4g

握り寿司（10貫）3.6g（しょうゆは含まず）

スパゲッティ 4.1g

豚しょうが焼き定食 5.8g

ラーメン 6.8g

坂井市

この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

無断転載・複製禁止 ©（株）現代けんこう出版

健康さかい 大作戦

べじあっぷ（野菜摂取促進）
へるしお（減塩）

べじあっぷ（野菜摂取促進）とへるしお（減塩）で目指そう食習慣改善！

べじあっぷ（野菜摂取促進）

1日に必要な野菜の量は350g以上！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が多く含まれています。
生活習慣病などの予防や健康的な生活を維持するためには、1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。（厚生労働省「健康日本21」）
しかし、現状は野菜摂取目標量に達していません。1日にあと1皿、野菜のおかずを増やすことで目標量に近づくことができます。

350gの野菜ってどれくらい？

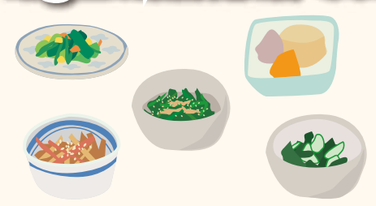
両手1杯（120g）の緑黄色野菜（生）
（茹で野菜の場合片手山盛り1杯）

＋

両手2杯（230g）のその他の野菜（生）
（茹で野菜の場合両手山盛り1杯）

野菜によって含まれる栄養素は異なるため、1種類ではなく、いろいろな種類の野菜を食べるようにしましょう。

1日5皿の野菜料理を食べよう!



1皿分に使われる野菜量の目安は70gです。

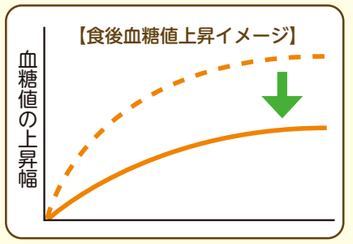
野菜の効果

- 食べ過ぎによる肥満を予防する
- コレステロール値を下げる
- 抗酸化作用がありアンチエイジングに役立つ
- 便秘を解消する
- 血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病を予防する

血糖値を上げにくい食べ方は…

食べる順番を意識することで、食後の血糖値の急上昇を防ぐことができます。

①食物繊維を多く含む野菜、きのこ類、海藻類
②たんぱく質源である肉や魚、卵、大豆製品
③糖質の多いごはん、パン、麺類など



※ 野菜の中でも、じゃがいも、にんじん、かぼちゃなど糖質の高い野菜は食べ過ぎに注意しましょう。

旬の野菜をとりいれよう

旬の野菜は、おいしいだけでなく、その季節に体が必要としている栄養素を多く含んでいます。なるべく旬の野菜を使うよう意識しましょう。

野菜を１皿増やす工夫

調理法を工夫する

煮る・蒸す・炒める・揚げるなどの調理法で野菜のかさを減らし、たくさん食べられるようにしましょう。

電子レンジで簡単調理

電子レンジで加熱することで、野菜の下ゆでや調理ができ、調理時間を短縮することができます。熱が均一に通るように形や大きさをそろえて切りましょう。

冷凍野菜を活用する

保存期間が長く、下処理済みで必要な量だけすぐに使うことができます。冷凍庫に常備しておくと便利です。

市販のカット野菜でも

生食用や加熱用など、洗ったり、切ったりなどの下処理の手間を省くことができます。カット野菜を上手に利用しましょう。

できるものは作り置き

きんぴら、筑前煮、かぼちゃの煮物など作り置きできる野菜のおかずを準備しておくと便利です。

汁物を具だくさんに

みそ汁やスープなどに野菜を足して具だくさんにしましょう。

干し野菜を利用する

根菜類やきのこ類などの干し野菜は、うまみが凝縮し、栄養価も高く、長期保存が可能です。

外食等で野菜を増やすには？

外食の場合

単品メニューより定食を、できるだけ野菜を多く使っているメニューを選ぶようにしましょう。

【例】とんかつを食べたいときは、かつ丼よりかつ定食を

【例】麺類を食べるときは五目そばを選んだり、もやしやワカメなどのトッピングを

お惣菜に＋野菜！

買ってきたお惣菜は、そのまま食べるのではなく、野菜をプラスしましょう。

【例】揚げ物のお惣菜に大根おろしやキャベツの千切りをそえる

【例】酢豚やエビチリ、八宝菜など味の濃いお惣菜に野菜をプラス

コンビニなどの場合

お弁当を選ぶ場合には、主食と主菜と副菜が 3:1:2 のバランスのものがよいでしょう。

野菜サラダ、野菜サンド、野菜スープなども選んで、野菜をとるようにしましょう。

※普通のジュースではなく野菜ジュースを選ぶのもよいですが、糖分なども多く含まれていることもあり、野菜の代わりにはならないので注意しましょう。

へるしお（減塩）

減塩効果で動脈硬化予防

高血圧の主な原因のひとつが、塩分のとり過ぎです。減塩生活をおくることは、高血圧の予防、さらには動脈硬化を防ぐことにもつながり、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞や腎不全などの発症予防に効果があります。

塩分の摂りすぎを防ぐには？

１日の食塩摂取目標量は**男性7.5g未満、女性6.5g未満**です（高血圧の方は6g未満）。しかし、日本人の平均食塩摂取量は**男女とも、目標量より約３ｇ**程多くなっています。食事のとり方や調理方法を工夫して減塩に取り組みましょう。また、体の小さい子どもは大人の味付けの1/4～1/3が目安です。

食塩小さじ1/2杯（3g）分の塩分を減らしましょう

栄養成分表示をよく見てみよう

減塩生活を始めるにあたってまずできることが、塩分が多く含まれる食品を控えることです。食品には栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）が表示されています。
食品を購入する際に、食塩相当量を確認する習慣をつけましょう。

栄養成分表示 100g 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

食べるときに気をつけましょう

麺類（ラーメン・うどん等）の汁を飲み干さない

カップ麺（100g）
塩分6.9g

出来合いの惣菜や加工食品はひかえる

カレーレトルト（180g）
塩分2.5g

漬物・佃煮などの食べ過ぎに注意！

たくあん（３切れ30ｇ）
塩分1.0ｇ

調味料は付け皿を使い、つけすぎないようにする。「かけて」ではなく「つけて」食べる

しょうゆ
（大さじ１杯）
塩分2.6g

減塩メモ　薄味を心がけましょう

濃い味付けに慣れてしまうと、どんどん味覚が鈍感になりさらに濃い味付けを好むようになってしまいます。日頃から薄味を心がけるようにしましょう。よく噛んで食べることで素材そのものの味を感じやすくなり、薄味でもおいしく感じることができます。しかし、すべての料理を薄味にしてしまうと味気なく感じてしまい長続きしません。できることから少しずつ実践しましょう。