

ふやそう野菜★へらそう塩



～お弁当やお惣菜も活用して！手軽に野菜を食べよう～



千葉県民の平均野菜摂取量は 308g^{*}。特に働き盛り世代の中でも 30 歳代は 237g^{*}と各世代の中で一番野菜が不足しがちです。一方、食塩は全ての世代で 2g 以上とりすぎています。野菜たっぷり適塩生活を目指しましょう。
(※H27 年県民健康・栄養調査 (千葉県))

千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

1 日分の野菜と食塩の目標量

野菜

350g 以上

(約小鉢 5 皿分)

健康ちば21 (第2次)
目標値より

食塩

男性 8g 未満
女性 7g 未満

日本人の食事摂取基準
2015年版より

だから…

＼1食に！／ 食べたい野菜の量は
このぐらい



手のひらに山盛り1杯
(野菜の量120g)



野菜の味付けに、ドレッシングなど調味料を使いすぎると食塩をとりすぎてしまいます。たっぷり野菜と適塩を心がけましょう。

副菜は「パー」



副菜の1食分の量は
片手たっぷりをめざして！

大人の手で、
だいたい120g



片手の上に
山になるくらい

副菜になる食品は



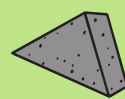
野菜



海藻



きのこ



こんにゃく

ちば型食生活食事実践ガイドブックより引用

1 食分のメニューで必要な野菜の量と適塩の工夫を見よう ➡

1食に！食べたい野菜の量はこのぐらい

唐揚げと一緒に野菜を食べよう

小松菜おひたし 30g
カットサラダ
(大根)40g

カットサラダ
(レタス・にんじん)45g
ミニトマト 25g



このメニュー1食分の量

野菜 約**140g**

食塩 約**1.5g**

※レタスにかけるドレッシングは食塩量に含まれていません。

★揚げ物だけでは、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足するよ。
野菜と唐揚げをバランスよく食べよう。

このメニューで使用したお惣菜と組み合わせた野菜の適塩の工夫



使用した量

唐揚げ3個
(食塩約1.3g)

※写真は1パックのイメージです



カットサラダ
(にんじん・レタス)

適塩の工夫 にんじんは、お酢につけてマリネ風にしました。



使用した量

小松菜おひたし30g
(食塩約0.2g)

※写真は1パックのイメージです

適塩の工夫

おひたしの下に大根カットサラダを敷いて、お惣菜の味を調味料の代わりに活用

手作りの野菜料理を組み合わせる

●おすすめの1品『切り干し大根のビーンズサラダ』(食塩0.9g)

お惣菜は食塩が多く含まれがちなので、組み合わせる料理は、食塩を抑えめに。

材料と分量(2人分)

切干大根	20g	さとう	小さじ1.5	酢	大さじ1/2
にんじん	30g	しょうゆ	大さじ1/2	おろし生姜	少々
ミックスビーンズ	25g	ごま油	小さじ1	すりごま(白)	少々

作り方

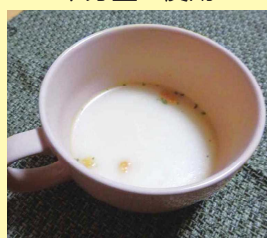
- 切干大根は水でもみ洗いし、水に10分程度つけて戻し水気を切る。にんじんは4cmの千切りにする。
- ボウルにすりごま以外の調味料を混ぜ合わせ、切干大根、にんじん、ミックスビーンズを和える。
- ②がしんなりしたら、最後にすりごまを加えて盛り付ける。

調理時間10分

もっと手軽なメニュー

- カップスープ、即席みそ汁に、カット野菜や解凍した冷凍野菜を加えて、お湯を注ぎかき混ぜるだけで簡単に野菜が食べられ、バリエーションに富んだスープで献立は無限大!!
- カップスープ等汁物は、食塩が多め。具たくさんにしてカップスープや即席みそ汁の素、そそぐ湯の量を半分にすると、ボリュームを変えずに適塩に!

半分量を使用!



パスタと一緒に野菜を食べよう

惣菜サラダ 70g
小さじ1杯分のドレッシングを
かけています。

冷凍野菜ミックス
50g
※冷凍野菜は電子レンジで温めて
からパスタにのせています。



このメニュー1食分の量

野菜 約120g

食塩 約2.9g

★パスタは、ビタミン、ミネラルに加え、たんぱく質やカルシウムが不足しがち。

食材の組み合わせ方ポイント

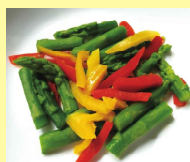
- 麺類は食塩の量も多い！体外に塩を出す働きがあるカリウムを豊富に含む野菜や果物を一緒に食べましょう。
- サラダに乳製品を加えれば、風味や彩りもアップするよ。また「畑の肉」と言われる大豆を加えれば、良質なたんぱく質がさらにパワーアップ！

このメニューで使用したお惣菜と組み合わせた野菜の適塩の工夫



使用した量
冷凍パスタ1人分
(食塩約2.5g)

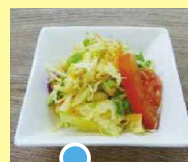
+



冷凍野菜
(アスパラ・パプリカ) 使用した量
惣菜サラダ70g



使用した量
惣菜サラダ70g



適塩の工夫
カッテージチーズを加えれば風味や
彩りがアップ
使用した量は小さじ1杯(食塩約0.1g)

ドレッシングは小さじ1杯(食塩約0.3g)でもしっ
かり和えると味がなじみます。
野菜の水分も出て、かさが減るのでたっぷり食
べられるよ。

お弁当と一緒に野菜を食べよう

野菜 約40g
お弁当1食分
(食塩2.4g)

カットサラダ(レタス) 20g
ミニトマト 20g
ドレッシングの代わりに**ごぼう
サラダ**をカット野菜に和える！



このメニュー1食分の量

野菜 約120g

食塩 約2.6g

使用した量

ごぼうサラダ40g
(食塩0.2g)

※写真は1パックのイメージです

★お弁当だけでは、野菜が不足(ビタミン・食物繊維不足)

お弁当の選び方ポイント

- 野菜が小鉢一皿程度は入っているものを選びましょう。
- お弁当の栄養成分表示(食塩相当量)を確認しましょう。
(習慣的に惣菜やお弁当を利用する場合は、1食3.5g未満におさまるよう心がけましょう。)

今日からはじめよう！ふやそう野菜★へらそう塩

ふやそう 野菜

1日350g 毎食、片手山盛り1杯(120g)をめざしましょう。

まずは野菜小鉢1皿分から！

野菜が不足しがちなと思ったら…。1日の中で小鉢一皿分ふやしましょう。

小鉢一皿分の例



ほうれん草のおひたし



生野菜サラダ



きんぴらごぼう



汁物

へらそう 塩

食塩の目標量は、1日男性8g未満・女性7g未満。
でも、どのくらい入っているか目に見えない塩の量、まずは
少しでも塩を減らす食べ方を心がけましょう

食べ方の工夫で適塩！

1食
食塩約5~7g



小さじ1杯
食塩0.9g

小さじ1杯
食塩0.3g



- ★ ラーメンなど麺類の汁には、食塩が多く含まれています。少しでも汁を残すよう心がけましょう。(ラーメンの汁を半分残せば約-2g)
- ★ 醤油やソースは「少しつけて」食べる。
(直接かけずにお皿にとってつける)



塩ってどうして摂りすぎてはいけないの？

～摂りすぎは高血圧の原因の一つ～

高血圧は、血管や心臓に負担をかけ、心臓病などの病気を引き起こす原因になります。
塩の摂りすぎは、血液のナトリウム量を増やし、それを薄めるために、喉の渇き(水分摂取)や腎臓で水分の再吸収が行われ、体内の水分量が増えます。その結果、血液の量が増加して、血圧が上がり、血管に負担がかかります。

一方、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」はナトリウムを体の外に出す働きがあります。外食やお弁当などは塩が多く含まれがちです。野菜や果物を一緒に食べて高血圧を予防しましょう。