

野菜不足・塩分過剰になりがちな単品料理の食べ方

～野菜の小鉢1皿プラス！ 汁は半分に控えましょう！～

ラーメン・カップラーメン



食塩 約5～7g

へらそう塩！

スープを半分に控えましょう。

マイナス
約2g

ふやそう野菜！

ほうれん草やもやしをトッピング。

カップラーメンと一緒にカット野菜を活用してみましょう。

かつ丼・牛丼など丼物



食塩 約4～5g
+みそ汁約2g
+漬物約1.5g

へらそう塩！

丼物のご飯が汁を吸うので、ご飯に
かける汁や具の量を控えましょう。

マイナス
約0.5～1g

汁物や添え物の漬物を
控えましょう。

マイナス
約0.1～1.5g

ふやそう野菜！

野菜の小鉢を追加しましょう。

そば・うどんなど麺類



食塩 約4～5g

へらそう塩！

つゆは半分に控えましょう。

マイナス
約1g

つゆにつける場合は、
麺の先端だけつけましょう。

マイナス
約0.3～1g

ふやそう野菜！

つけ汁に、カット野菜を加えたり、
一緒に果物を食べましょう。

「野菜や果物」を一緒に食べる効果

- 野菜や果物のカリウムは体内から塩を排出します。
- 野菜や果物の香り、色、味などで料理がおいしくなります。



(2021年9月作成)

働き盛りのあなたへ

千葉県マスコットキャラクター
「チーバくん」

ふやそう野菜へらそう塩



1日に食べてほしい野菜の量と、控えたい食塩の量！（目標）

野菜

350g

（約小鉢5皿分）
健康ちば21（第2次）目標値より



食塩

男性7.5g未満
女性6.5g未満

（小さじ1杯強）

日本人の食事摂取基準
（2020年版）より



&

千葉県民の1日の摂取量の現状は？

野菜摂取量 308g

1日小鉢1皿少ない



食塩摂取量

男性11.0g
女性9.4g

1日約3g多い

（H27年県民健康・栄養調査（千葉県））

ふやそう！

今より
小鉢1皿分
（野菜重量小鉢1皿70g）



へらそう！

まずは
1日
マイナス2g
（スープ半分に
含まれる食塩2g分）



たっぷり野菜と減塩で延ばそう！健康寿命

千葉県健康福祉部健康づくり支援課・千葉県農林水産部安全農業推進課・千葉県立保健医療大学

【問い合わせ先】 千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2667

監修：渡邊智子（東京栄養食糧専門学校校長、千葉県立保健医療大学名誉教授、千葉県学校保健学会理事長）