

ミナモの食育通信

発行：令和4年3月
岐阜県保健医療課・保健所

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト



あなたは野菜、
足りてる?
足りてない?

1日の野菜摂取目標量は**350g!**

野菜100gの目安はこれくらい!



トマト中1個



にんじん中1/2本



きゅうり1本



ブロッコリー1/2株



レタス1/2個

これくらいなら
食べられそう!

出典：スマート・ライフ・プロジェクト



▼野菜が足りていないと感じる方!

毎食にひと工夫で野菜摂取量UP!

朝

みそ汁やスープを
野菜具たくさんに。



昼

外食は単品よりも
定食に。
お弁当は3分の1は
野菜のおかず
にしましょう。



夜

野菜料理+1皿を
意識しましょう。

+1皿



▼野菜をたっぷり食べている方!

素晴らしい!
この調子!!

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。裏面を参考に味付けにメリハリをつけましょう!



食塩をとり過ぎると...

血圧が上がって脳卒中や心臓病、
腎不全などを引き起こすリスクや、
胃がんのリスクが高まります。



食塩1日の目標量(15歳以上)

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」
(疾患のある方は医師や管理栄養士などにご相談ください。)

調味料は、食塩が意外と含まれています!

小さじ1杯に含まれる食塩量



県民の食塩摂取量は、
調味料からの摂取が
約7割です



食塩

調味料からの食塩摂取量を減らす
ことが、減塩への近道です!

出典：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

●減塩を上手にすすめるポイント

調理編

汁物は1日1杯まで
具たくさんに



具たくさんにすることで汁の量が減り、減塩に繋がります。

香辛料や酸味を
活用



コショウ・七味・カレー粉等の香辛料や柑橘類の酸味を組み合わせましょう。

低塩・減塩調味料を使用

酢・ケチャップなどの低塩調味料を使用しましょう。また、**減塩調味料**などを使用すると手軽に減塩できます。

例えば・・・

濃口しょうゆ
大さじ1(18g)
食塩相当量2.6g

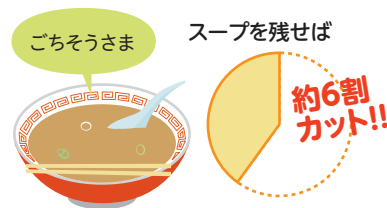


↓ **1.1g減**
減塩しょうゆ(濃口)
大さじ1(18g)
食塩相当量1.5g

出典：日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

食事編

めん類の汁は残す



スープを残せば
スープを残せば2~3g減塩できます。

食卓に調味料を置かない



目の前に調味料があると、つい使いたくなります。食卓に調味料は置かず、必要な時だけ、味を確かめながら少しずつ使いましょう。

栄養成分表示を
確認する習慣を

栄養成分表示 1食分(100g)当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	11g
脂質	13g
炭水化物	25g
食塩相当量	2.1g



加工食品には、栄養成分が表示されており、食塩相当量等が確認できます。食品を選ぶ際の参考にしましょう。

たっぷり野菜
しっかり減塩レシピ

野菜たっぷりカラフルドライカレー

野菜の量
90g
食塩相当量
1.4g
(1人前)



調理時間
15分

材料(2人分)

- トマト……………1個(100g)
- ミックスベジタブル(冷凍)……………80g
- 合いびき肉……………100g
- カレー粉……………小さじ2
- 【A】トマトケチャップ……………大さじ1
- 【A】ウスターソース……………小さじ2
- 【A】食塩……………小さじ1/6
- 油……………小さじ1
- ごはん……………茶碗2杯分

作り方

- ① トマトは1cm角に切る。
- ② フライパンに油を入れ、ひき肉を炒め火がとおったら、カレー粉を入れてよく混ぜる。解凍したミックスベジタブルと【A】を加えて炒め、3分ほど炒める。
- ③ トマトを加え、汁気を飛ばしながら1分ほど炒める。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかけて完成

POINT

カレー粉やトマトケチャップを使うことで、食塩の使用量が少なくても美味しく仕上がります。



栄養成分表示(1人分)

エネルギー	… 425kcal
たんぱく質	… 14.4g
脂質	… 12.6g
炭水化物	… 69.1g
食塩相当量	… 1.4g

ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作ってInstagramに

「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね



ぎふ健康推進室Twitter

@kenko_gifu



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

1 貧困をなくそう



2 質をゼロに



3 全ての人に健康と福祉を



お問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL.058-272-1111(代)