



## たっぷり野菜 しっかり減塩

朝食で増やそう  
野菜70g

岐阜県民の1日の野菜摂取量はどの年代でも約70g不足しています。  
特に不足している朝食にプラス1皿を心がけましょう。

### 忙しい朝の実践ポイント!

Point  
1

カット野菜や冷凍野菜を  
活用してみましょう!



カット野菜や冷凍野菜を利用することで、手早く調理することができます。

Point  
2

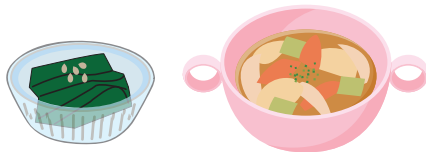
電子レンジ加熱で  
時短に!



電子レンジを使うと調理の時短になります。  
また、野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。

Point  
3

常備菜などを作り置きして  
プラス一品!



休日に数日分の常備菜を作ったり、翌朝に食べられるよう夜ご飯に野菜スープを多めに作るなどして、朝食に1品追加してみましょう。

Point  
4

野菜ジュースは食事の  
補助として上手に利用を!



どうしても時間が取れない場合は、野菜ジュースから始めてみましょう。  
ただし、飲みすぎには注意が必要です。



### 野菜摂取と合わせて減塩にも気をつけよう!

野菜をたくさん食べる時に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう!

1日の食塩摂取量の目標量(15歳以上)

男性→7.5g未満

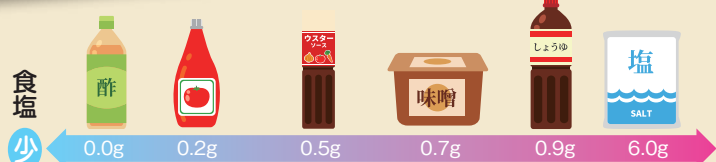
女性→6.5g未満

1食当たり、  
約2gを目安に!

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。

裏面で減塩のポイントを紹介します。

県民の食塩摂取量は、  
調味料からの摂取が約7割です。



★小さじ1杯に含まれる食塩相当量 (調味料)



★大さじ1杯に含まれる食塩相当量 (ドレッシング類)

出典:日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

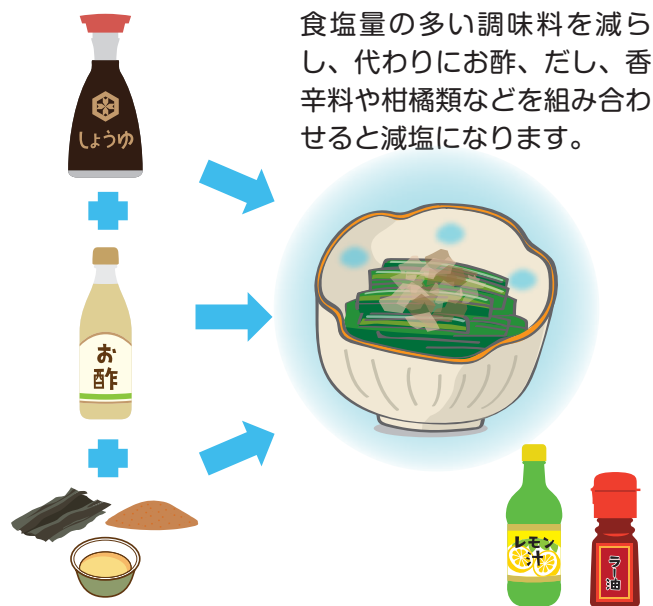
普段よく使う調味料  
などの食塩相当量を  
確認してみましょう!

Check!

栄養成分表示 大さじ1(15g)当たり	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	3g
脂質	4g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.6g

Point  
1

食塩量の少ない調味料を  
組み合わせて減塩に!



Point  
2

減塩調味料を活用しよう!

固形コンソメ 1個 (5.3g) → 食塩相当量2.3g

減塩コンソメ 1個 (5.3g) → 食塩相当量1.4g

40%減塩 固形コンソメ 1個 (5.3g)

## 野菜たっぷり減塩レシピ

### キャベツとコーンの洋風スープ



■材料(2人分)

- |   |        |     |   |        |            |
|---|--------|-----|---|--------|------------|
| A | キャベツ   | 60g | B | 水      | 300ml      |
|   | ホールコーン | 40g |   | 固形コンソメ | 1/2個(2.7g) |
|   | たまねぎ   | 60g |   |        |            |
|   | こしょう   | 適量  |   |        |            |

調理時間  
5分

野菜(1人分)  
80g

■作り方

- 鍋にBを入れて煮立たせ、Aを加える。
- 具材に火が通ったら、こしょうで調味し、火を止める。

★おすすめ時短ポイント!

キャベツは食べやすい大きさに、たまねぎはくし切りにし、1回分ずつを冷凍保存。解凍しないでそのまま調理することで、手軽に野菜たっぷりスープが作れます。



■栄養成分表示(1人分)

- |       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 35kcal |
| たんぱく質 | 1.2g   |
| 脂質    | 0.2g   |
| 炭水化物  | 8.2g   |
| 食塩相当量 | 0.7g   |

減塩コンソメを  
活用すると

食塩相当量0.5g

○栄養素は、「日本食品標準成分表(2020年版(八訂))」による算出値です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。

ぎふ野菜ファーストの  
Instagram

手軽に野菜がとれるレシピなどを紹介しています。ぜひフォローしてチェック!

