

今日からあなたも健康生活

～減塩・ベジアッププロジェクト～



ウインナー3本
食塩 0.9g



お味噌汁
食塩 2.0g



餃子1人前
食塩 1.5g



しょうゆ
大さじ1杯(18g)
食塩 2.6g



減塩しょうゆ
大さじ1杯(18g)
食塩 1.4g



キムチ小皿1枚
食塩 0.7g



食パン6枚切り1枚
食塩 0.8g



きゅうりの漬物1本
食塩 1.5g



ハンバーガー
食塩 1.4～2.8g



梅干し2個
食塩 5.8g



あじの干物1尾
食塩 2.0g



ほうれんそうのおひたし
食塩 0.8g



フライドポテト
食塩 1g



ミートソース1人前
食塩 2.5～3g



ロースハム1枚
食塩 0.6g



レトルトカレー1人前
食塩 3～4g

出典:塩分早わかり-FOOD&COOKING DATA 女子栄養大出版部



減塩とは… 食事からとる塩分を減らすことです。
高血圧や肥満などの生活習慣病の予防につながります。

※このリーフレットは、山形県立米沢栄養大学の学生の原案をもとに作成しました。

リーフレットに関する
お問い合わせ先

山形県健康福祉部健康づくり推進課

〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話 023-630-2919



リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。



減塩・ベジアッププロジェクト

ベジアップとは、野菜摂取量をアップ(増やす)することです



野菜を食べて健康になろう!



野菜をたくさん食べると
どうして体に良いの?

野菜には、体の調子を整える
働きがあるペロ!
たくさん食べようね!

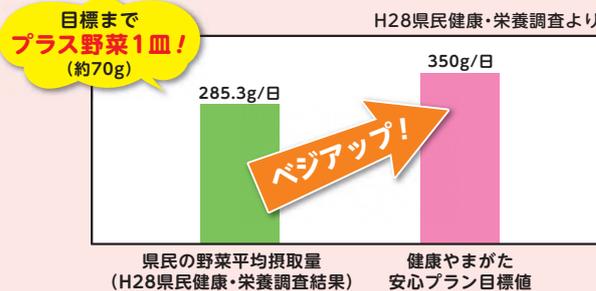


1日にどれくらい食べると
良いのですか?

1日に**350g以上**食べると
良いとされてるよ。



山形県民 野菜の平均摂取量(20歳以上)



普段の食事に **プラス野菜1皿(約70g)!**



お浸し1皿



きんぴらごぼう1皿



サラダ1皿



冷やしトマト1皿

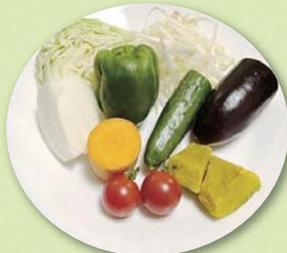


具たくさん味噌汁1皿

1日の野菜摂取目標量

“緑黄色野菜”と
“その他の野菜”
を組み合わせ
て食べましょう。

350gの野菜



緑黄色野菜120g



その他の野菜230g

ベジアップのポイント!

野菜をそのまま食べるのは量が多くて大変。
そんな時には次の調理法を活用してみましょう!

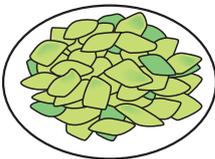
加熱しよう

ゆでる、炒める、蒸す、煮るといった加熱をすると
カサが減り生の野菜よりも食べやすくなります。

キャベツ

ほうれん草

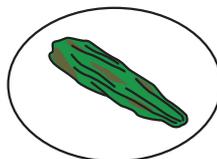
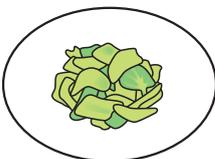
生



炒める

茹でる

加熱



ビタミンB群やCなどの水溶性のビタミンは水に溶けやすく、
熱にも弱い性質があります。
ビタミンAやEなどの脂溶性のビタミンは、油と一緒に摂取
したほうが吸収率が上がるので、炒めたり、揚げたりする調
理法がおすすめ!



すぐに食べられる
生野菜・日持ちする乾物・缶詰を
常備しよう

トマトやレタス、キュウリなどを常備して、時間のない時
でもサラダなどで一品プラス!

トマト缶や切り干し大根など、日持ち
するものを常備しておくことで、あと一
品足したいときに使うことができます。



冷凍野菜やカット野菜も 上手に活用しよう

野菜を食べやすい大きさに切るなど下準備をして冷凍保
存すると調理の時間が短く済むというメリットがあります。

また、市販の冷凍野菜やカット野菜を活用し、下処理の手
間を省いて、手軽に野菜料理を作ることも、忙しい人などに
おすすめです。

🍅 トマトの冷凍法 🍅

トマトを冷凍するときは、丸
ごとか刻んでから冷凍する方
法があります。

トマトは冷凍するとうまみ
がアップしますよ!



減塩のポイント!

- 旨味、酸味、辛味を利用する
- しょうゆやソースはお皿にとる
- 減塩調味料を使う
- 薄味を心がける
- 塩分の多いものを避ける

例) ラーメンのスープを飲まない

1杯で
食塩
約8g相当



スープを
半分残すと
約4gの減塩に
なります

減塩すると 良いことって何?

減塩すると...

↓
高血圧を改善、予防することができる

↓
脳卒中や心臓病などの
病気になるリスクを下げる

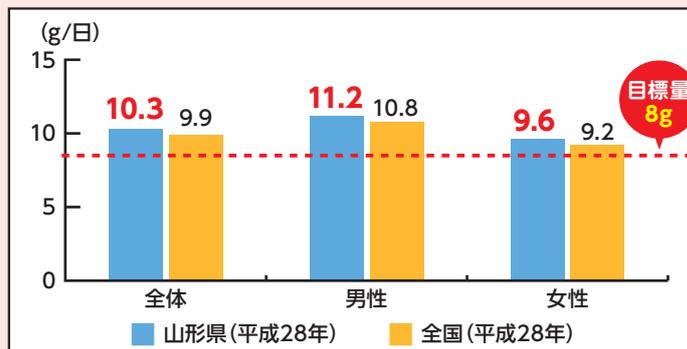
1日あたりの食塩平均摂取量 (g/日)
(20歳以上)

男女ともに、山形県の目標は8g未満

減塩で
食材の本来の味を
楽しみながら
健康になろう!



健康やまがた安心プランより



平成28年国民健康・栄養調査、平成28年県民健康・栄養調査より