

塩分しかえめのコツ

旬の新鮮な食材を使おう

- 具** 汁ものは具だくさんにしよう **-0.6g**
- 調** 調味料をかけるのは味をみてから **-0.6g**
- か** 「かける」より「つけて」食べよう **-0.6g**
- 漬** 漬物は量も回数も控えめに **-1.0g** (1回減らすと)
- 菌** よく噛んで素材の味を味わおう
- 残** ラーメンなどの麺類の汁は残そう **-3.0g** (半分残すと-5.0g、全残残すと)
- 使** 低塩・減塩調味料を上手に使おう
- 香** 酸味、香辛料、香味野菜、ゴマやナッツを使っておいさをプラス
- 塩** 外食・加工食品などは栄養成分表示で食塩相当量を確認しよう

よく食べる食品の食塩相当量

～1日の目標は7g未満～

味噌汁 1杯 食塩相当量 1.5g	食パン 1枚 食塩相当量 0.8g	ラーメン 1杯 食塩相当量 8.7g	かけうどん 1杯 食塩相当量 7.1g	カレー 1皿 食塩相当量 3.7g	寿司 1人前(13貫) 食塩相当量 3.9g	牛丼 1杯 食塩相当量 2.5g
おにぎり(卵) 1個 食塩相当量 1.4g	サンドイッチ 2個 食塩相当量 2.4g	ハンバーガー 1個 食塩相当量 1.5g	野菜炒め 30g 食塩相当量 0.7g	たくおん漬 30g 食塩相当量 1.3g	梅干し 1個 食塩相当量 1.9g	白米漬 30g 食塩相当量 0.7g
ウィンナー 2本 食塩相当量 0.8g	サラダチキン 100g 食塩相当量 1.3g	焼きちくわ 1本 食塩相当量 2.1g	ツナ缶(水漬) 100g(缶詰) 食塩相当量 0.5g	ツナ缶(油漬) 100g(缶詰) 食塩相当量 0.9g	サバ缶(水漬) 100g(缶詰) 食塩相当量 0.9g	サバ缶(油漬) 100g(缶詰) 食塩相当量 1.3g
日曜さけ 1個(50g) 食塩相当量 1.4g	塩サバ 1個(70g) 食塩相当量 1.3g	イワシ丸干 1個 食塩相当量 1.2g	食塩 1g 食塩相当量 1g	味噌 1g 食塩相当量 0.7g	しょうゆ(薄口) 1g 食塩相当量 0.9g	減塩しょうゆ 1g 食塩相当量 0.5g
中濃ソース 100g 食塩相当量 1.0g	コンソメ 100g 食塩相当量 1.9g	マトクチャップ 100g 食塩相当量 0.2g	マヨネーズ 100g 食塩相当量 0.1g	めんつゆ(薄口) 100g 食塩相当量 1.6g	新付けポン酢 100g 食塩相当量 1.5g	ノンオイルドレッシング 100g 食塩相当量 1.1g
						オイル入りドレッシング 100g 食塩相当量 0.6g

さくさく野菜食べよう

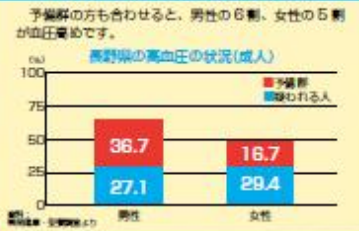
長野県民の野菜摂取量は年々減少しています。特に若い世代や働き盛り世代の皆さんの野菜の摂取量が不足していることが心配です。佐久地域はおいしい野菜の産地です。1日に350g以上を目指し、さくさく野菜をおいしく食べましょう。



あなたの野菜の食べ方チェック

- 今日の朝食に野菜を食べた
- 野菜を食べるのが好き
- つけあわせの野菜も全部食べる
- 生野菜だけでなく煮物やお浸しなども食べる
- 外食よりも家庭で作った料理を食べることが多い
- 「旬の野菜」や「緑黄色野菜」がわかる
- 野菜メインの料理を5品以上作ることができる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている

男性6割、女性5割が血圧高め



食塩と病気の関係

食塩のとりすぎは高血圧につながりやすく、脳卒中や心筋梗塞、腎疾患などの原因になります。また、腎がんのリスクを高めるとの研究報告があります。日々の食事の中で、できることから減量をすすみましょう。

高血圧 → 脳出血・脳梗塞
高血圧 → 心臓病
高血圧 → 腎不全・腎臓病

食塩相当量？食塩量？塩分？

体内で重要な役割がある「ナトリウム」は、[塩化ナトリウム]つまり「食塩」として摂取されています。そこで、ナトリウムを表すいくつかの言葉をまとめてみました。

【食塩量】「食塩」は「塩化ナトリウム」のことです。従って、調味料である「食塩」だけでなく、みそ、しょうゆ等に含まれる「食塩(=塩化ナトリウム)」も意味しています。

【食塩相当量】すべての「ナトリウム」を「食塩」に換算したものです。食品表示ではこの意味を使っています。

【塩分】なじみの言葉ですが、学術的な定義がされていません。食塩量と同じ意味の他、濃度を表すことでもあります。

目標量 5g? 6g? 6.5g? 7g? 7.5g?

身体機能を維持し、維持するために(老害の発汗がある場合は除きます)1日に必要なナトリウム量は、WHOによると200mg～500mgと設定されており、食塩(塩化ナトリウム)量に換算すると0.6g～1.3g程度となります。そのため、WHOでは5g未満を目標としています。また、高血圧などを予防するためには、1日あたり食塩摂取量を6g未満にすることが望ましいとされています。現状は多くの食塩を摂っています。

そこで、日本人の食塩摂取量 2025 年版では、1日あたりの食塩摂取量を男性7.5g未満、女性6.5g未満とし、長野県(第3期県民健康増進計画)では7g未満としています。

食塩摂取量はまだまだ多い



佐久地域の食塩摂取量は、長野県の目標である1日7g未満を超えています。



- 7g以上** 野菜の摂取「バッチリ」! 味付けに気をつけて、「健康に食べる」達人を目指しましょう。 **塩分しかえめのコツを確認しましょう**
- 4g～6g** 野菜への関心が高まっています! 一品プラスで350g以上を目指しましょう。 **さくさく野菜を食べるコツを確認しましょう**
- 3g以下** 野菜に挑戦を向けるチャンスです。外食メニューも選び方で野菜量アップ! 野菜が使われた料理を選ぶことから始めましょう。 **さくさく野菜を食べるコツを確認しましょう**

作成: 佐久地域食育推進協議会(事務局: 長野県佐久保健福祉事務所) 協力: 佐久地域市町村行政観望会

たくさん野菜を食べるコツ

1日
5皿で
350g!

コツ1 朝は、1杯の具たくさん汁物



たっぷり
50~100gの
具を入れて

コツ2 毎食1皿野菜のおかず



1皿は、握りした
手が入るくらい
の大きさのお皿で

コツ3 作り置きであと1皿



うす味で!

コツ4 お弁当の1/3は野菜のおかずで

(おかずのスペースの2/3は野菜のおかずで)



3:1:2

主食 主菜 野菜

コツ5 外食は野菜の多いメニューを選ぶ
コンビニも組み合わせしだいで野菜アップ



出食を頼ぶと、
野菜たっぷり!



ラーメン
具たくさんラーメン
メニューは確認!



おにぎりにサワダや
お漬物をプラスして

食べよう、野菜たっぷりうす味で!

1日350g以上の野菜が必要です!

さくっと活用! レン・チン術

洗って軽くラップで包み、または耐熱皿に包んでラップをかけて電子レンジで加熱します。
加熱時間目安(500w)
野菜の大きさやメニューによって変わります!

キャベツ(芯なし) 300g(約4個)	ブロッコリー 300g(約2株)	ほうれん草 100g(約2束)	きのこ 50g(1/2袋)
3分30秒	1分30秒	3分30秒	1分

旬の野菜は家計の味方!

旬の野菜は価格も手ごろで栄養も豊富。新鮮な野菜をお手頃に手に入れることができる国産野菜の利用もおすすです。



まとめて作ればもっと便利!

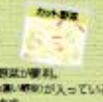
1日~2日分のやさしい味をまとめて作ったり、サラダを2週間分作っておけば、調理時間の短縮になります。
ひき肉(500g)、かぼちゃ、おろし大根、おろし人参、スープは1日分の量に分けて冷凍保存しておくと、さくっと食べられます。

冷凍野菜もさくっと活用!

ひき肉や手に入りにくい時は、市販の冷凍野菜もおすすです。冷凍野菜はすぐに急速冷凍しているので、栄養も豊富です。

カット野菜も便利です!!

の下ごしらえが面倒くさい、そんな時はカット野菜が便利。緑黄色野菜(ピーマン、かぼちゃ、人参)はカット野菜の栄養成分が入っているものを選び、ビタミン等の栄養もアップします。



野菜まろごとおいしく食べよう!

大根の葉は、ざく切りにしてごま油で炒め、しょうゆとわらびでかき混ぜるとごはんのお供にぴったり。

【大根】

1/3まで350g



大根の梅和え

(2人分)
●大根...100g(芯切り)
●きゅうり...1/2本(芯切り)
梅肉(小さじ1)、お酢(小さじ1/2)、サラダ油(小さじ1/2)、しょうゆ少々で和えたらさっぱりサラダ。

具たくさんポトフ

(2人分)
●大根...100g
●じゃがいも...1個
●にんじん...1/3個
●玉ねぎ...1/4個
●キャベツ...1枚
●コンソメ...2本
小鍋に、一口大に切った野菜とウインナー、水を入れ、調味料を加えて煮れば野菜のうま味たっぷりのポトフに。

しょうゆ・味噌・みりん・酒 = 2:1:1:1で煮る

がんもどきのおしる煮

(2人分)
●大根...100g おろす ●がんもどき...4個

ツナと大根の煮物

(2人分)
●大根...150~200g ●にんじん...100g
●ツナフレーク...50g(缶詰 1缶)

大根の皮のまんぱん

(2人分)
●大根の皮...50g ●お餅...小さじ1
●にんじん...50g ●鶏...小さじ1
●いりごま...適量 ●しょうゆ...小さじ1
フライパンにごま油をしき、せん切りにした大根の皮とにんじんを炒め、油が回ったら調味料を加えて炒めつける。最後にごまをまき出して完成。

コールスロー

(2人分)
●キャベツ...100g(芯切り)
●コーンスープ...2袋(半切り)
●きゅうり...1/2本(芯切り)
マヨネーズ(小さじ1/2)、お酢(小さじ1)、塩ひとつまみ、こしょう少々で野菜を和えたりサラダ

キャベツと豚肉の重ね蒸し

フライパンにキャベツと薄切り豚肉を交互に重ね、塩をふり、水を少し加える。ふたをして弱火にかけ、蒸し煮にする。豚肉に火が通ったら完成。ポン酢などで食べる。

和風ロールキャベツ

(2人分)
●キャベツ...大さじ1(葉4枚)
●ひき肉...80g
●しいたけ(小)...1個(芯切り)
●玉ねぎ...1/4個(芯切り)
●キャベツの葉をさくっと手でちぎる。
●を混ぜ合わせて調味料し、キャベツで巻いて巻紙でとめる。小鍋に入れ、かぶる程度に水を加える。コンソメ40g、あんこ(小さじ1/3)、しょうゆ(小さじ1)を加えて煮込み、肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

塩昆布和え

洗って一口大に切ったキャベツをビニール袋に入れ、塩昆布とごま油を加えて軽くもむ。しばらく置いて、キャベツに塩が馴染んだら完成。キャベツの水をしっかり切っておくのがポイント。

1/3まで350g



良質の野菜を見極める
大根は「ひげ」と「色」と「重さ感」
- ひげが少なく葉がみずかきなもの
- ひげが長くまっすぐに生えているもの
- 葉がみずかしくつやがあるもの
- ぷくぷくして柔らかいもの
- かつと重みを感じるもの
キャベツは「色」と「かたち」と「重さ感」
- 葉の色が美しいもの
- 切り口が鮮やかに生えているもの
- みずかしく艶があるもの
- ちぎればぷくぷくしたもの
- ずっしりと重たいもの
このようなものを選びましょう。

食品表示も賢く活用!

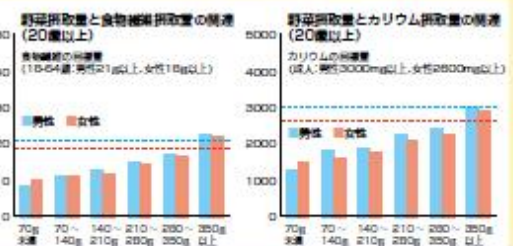
かけるだけで美味しくいただけるように、あらかじめ調整された茶やしょうゆが早く販売されています。
「かけるだけで美味しい」は、砂糖も含まれていますの裏返し。
買い物かごに入れる前に、ボトルをくると裏面に食品表示をチェック!
「原材料」や「食塩相当量」を確認する習慣は、塩分控えめの一歩です!

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	240kcal
タンパク質	20.0g
脂質	18.7g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.4g

どうして野菜を350g?

野菜には、食塩の摂取量を促す働きがある「カリウム」や、心筋梗塞などの生活習慣病を予防するために大切な「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取した人は、「カリウム」も「食物繊維」も目標量以上、しっかり摂れています。



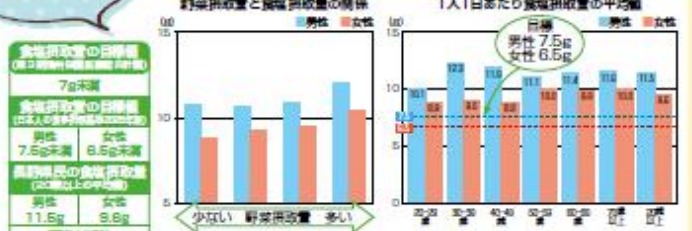
長野県民はどんなようす?

野菜の摂取量は一日に350g以上をめざしたいところですが、県民のみなさんの平均的な摂取量は、男性で300g程度、女性では300gを下回っています。年代別では、20~50歳代では少なくなっています。



野菜と食塩の関係は?

野菜を食べる量が多い人ほど、食塩の摂取量も多い傾向にあります。塩付けや食べ方を工夫して、「野菜たっぷり塩分控えめ」な食事を心がけましょう。



野菜はたっぷりうす味で食べよう!