

# 最上すこやか通信



最上保健所の企業健康応援マガジン

令和5年度第2号



## みんなで減塩・ベジアップ

～減塩（うす味）を心がけ、野菜を積極的に食べましょう～

### 減塩

#### ★調味料からの食塩摂取量を減らしましょう★

～ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り  
 足す量を少し考えてみましょう～

1日の食塩摂取目標量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

#### 調味料大さじ1杯あたりの食塩相当量

こいくちしょうゆ 2.6g	和風だしの素(顆粒) 3.7g	和風ドレッシング 0.5g
減塩しょうゆ 1.5g	中華だしの素(顆粒) 4.3g	和風ドレッシング(ノオパ) 1.1g
三倍濃縮めんつゆ 2.0g	中濃ソース 1.2g	練りからし 1.1g
ぼん酢しょうゆ 1.4g	トマトケチャップ 0.6g	練りわさび 0.9g
みそ 2.2g	マヨネーズ 0.2g	

卓上調味料を使う時は直接かけずに  
 小皿などにとり、つけながら食べましょう

◎調味料の使い方を工夫してこつこつ減塩!

しょうゆをたっぷりつける

しょうゆを少なめにつける



刺身5切れ分  
 食塩相当量約1g



刺身5切れ分  
 食塩相当量約0.5g

醤油の使い方を工夫すれば  
 食塩摂取量を半減できます

食べる回数で食塩摂取量を  
 減らしましょう

◎汁物を食べる回数を減らしてこつこつ減塩!

【1日3杯食べた場合】



みそ汁から摂取する食塩相当量  
 1杯あたり1.2g × 3 = **3.6g**

【1日2杯にした場合】



みそ汁から摂取する食塩相当量  
 1杯あたり1.2g × 2 = **2.4g**

【1日1杯にした場合】



みそ汁から摂取する食塩相当量  
 1杯あたり1.2g × 1 = **1.2g**

さらに  
 約1g減

### ベジアップ



#### ★野菜は1日350g以上食べましょう★

#### 野菜に含まれる食物繊維の働き

- ・ナトリウムの吸着、排泄
- ・血糖値の上昇抑制
- ・コレステロールの吸収抑制
- ・満腹感で肥満予防
- ・便秘の予防



多くの研究で野菜を多く食べる人は脳  
 卒中や心臓病、ある種のがんに罹る確率  
 が低いという結果が出ています。

#### カット野菜を活用しましょう!

- ◎洗ったり切ったりすることなく、すぐ使える
- ◎使い切りやすい
- ◎コンビニでも購入可能
- ◎価格変動の影響を受けにくい



コンビニでカットキャベツとドレッシングを購入して、  
 プラス一品野菜摂取!!

煮る・蒸す・炒めるとカサが減り食べやすくなります。また、野菜から食べ始めることで食後の急激な血糖値の上昇を抑制することができます。意識して野菜を毎日の食事に取り入れましょう!

#### 保育園自慢の給食を動画で紹介!

←子どもだけでなく、大人もおいしく食べられるメニューです。保育園の給食動画を参考に、家族みんなで減塩・ベジアップに取り組みましょう!



#### 減塩・ベジアップレシピ紹介

←県内各保健所で作成している減塩・ベジアップレシピもぜひご活用ください。

