

# 食べて 毎日ごきげん

## からだにやさしい食生活のススメ

今日からできる、健康ごはんのヒント。いつもの食事に、ちょっと一工夫を。

まずは  
ひとくち味見

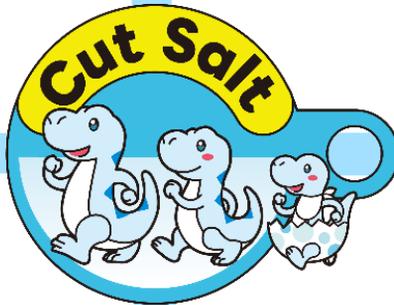


食べる前に調味料をかけていま  
せんか？調味料を使う前にまず  
は味見！案外、そのままでも美  
味しく食べられるかも？

しょうゆは  
少しだけ



しょうゆは控えめに使い、食材  
本来の味を活かしましょう。素  
材のうま味を感じることで、満  
足感もアップ！



汁物は  
1日1杯まで



みそ汁などの汁物を飲むなら、  
1日1回を目安に。野菜をたっ  
ぷり入れて具たくさんにすると、  
さらに良いです。

野菜を食べよう  
1日5皿



野菜には体内の余計な塩分を排  
出するカリウムが豊富。1日に  
野菜料理5皿食べることを意識  
しましょう。

# 裏面解説：もっと知りたい！減塩のポイント

その

1

## まずはひとくち味見

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。しかし、実際の食塩摂取量は、以前に比べて減少傾向ではあるものの、目標量をオーバーしていることが分かっています。

食塩摂取量を少しでも減らすため、まずは調味料を使う前に一口食べてみましょう。意外と味がしっかりついており、そのままでも美味しく食べられるものが多くあります。例えば、ほうれん草のお浸しでは0.5g程度、きゅうりの酢の物では0.7g程度の塩分が使われています。そこに調味料を追加すると、さらに1g程度の塩分を摂取してしまうことになるため、注意が必要です。

その

2

## しょうゆは少しだけ

しょうゆを使用する際には「少しだけつける」を意識することで、多くつけた時と比較し食塩摂取量を半分に抑え、素材本来の味を楽しむことができます。

しょうゆ以外にも、餃子のタレや天ぷらのつゆなどを使うときにも同様に気を付けましょう。また、お寿司を食べる時には、シャリではなくネタ側に少しだけつけるのがおすすめです。

その

3

## 汁物は1日1杯まで

みそ汁やスープなどの汁物は、1杯あたり1.5g程度の食塩が含まれており、1日に3杯飲んでしまうと、それだけで食塩相当量は4.5gとなり、1日の食塩摂取目標量の半分以上を摂取してしまいます。

食塩摂取量を抑えるために、汁物は1日1杯にしましょう。野菜をたっぷり入れて具たくさんにすると、汁の分量が少なくなり、さらに減塩になります。

その

4

## 1日5皿 野菜を食べよう

野菜には、体の中の余計な塩分を排出する働きがある栄養素「カリウム」をはじめ、体の調子をととのえるビタミンや食物繊維が豊富です。また、食事摂取基準において目標量が設定されている栄養素のうち、食物繊維及びカリウムは、野菜からの摂取寄与度が高いことが分かっています。

一般的な野菜料理1皿には70g程度の野菜が使用されているため、1日5皿の野菜料理を食べることで、350g以上の野菜を摂取することができます。手軽に野菜を摂るコツとして、カット野菜や冷凍野菜の活用すること、洗ってすぐに食べられる野菜（トマト、レタス、きゅうりなど）を常備することなどがあります。

【参考】・厚生労働省「健康日本21（第三次）における野菜摂取量の増加の重要性について」



食環境戦略イニシアチブ  
(厚生労働省ホームページ)



久慈市の減塩の取組  
(久慈市ホームページ)



減塩ザウルス