

野菜不足・塩分過剰になりがちな単品料理の食べ方

～野菜の小鉢1皿プラス！ 汁は半分に控えましょう！～

ラーメン・カップラーメン



食塩 約5～7g

へらそう塩！

スープを半分に控えましょう。

マイナス
約2g

ふやそう野菜！

ほうれん草やもやしをトッピング。

カップラーメンと一緒にカット野菜を活用してみましょう。

かつ丼・牛丼など丼物



食塩 約4～5g
+みそ汁約2g
+漬物約1.5g

へらそう塩！

丼物のご飯が汁を吸うので、ご飯にかける汁や具の量を控えましょう。

マイナス
約0.5～1g

汁物や添え物の漬物を控えましょう。

マイナス
約0.1～1.5g

ふやそう野菜！

野菜の小鉢を追加しましょう。

そば・うどんなど麺類



食塩 約4～5g

へらそう塩！

つゆは半分に控えましょう。

マイナス
約1g

つゆにつける場合は、麺の先端だけつけましょう。

マイナス
約0.3～1g

ふやそう野菜！

つけ汁に、カット野菜を加えたり、一緒に果物を食べましょう。

「野菜や果物」を一緒に食べる効果

- 野菜や果物のカリウムは体内から塩を排出します。
- 野菜や果物の香り、色、味などで料理がおいしくなります。



(2024年10月作成)

働き盛りのあなたへ

千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

ふやそう野菜へらそう塩



1日に食べてほしい野菜の量と控えたい食塩の量！(目標)

野菜

350g

(約小鉢5皿分)

健康ちば21(第3次)目標値より



食塩

男性7.5g未満
女性6.5g未満

(小さじ1杯強)

日本人の食事摂取基準
(2020年版)より



&

千葉県民の1日の摂取量の現状は？

野菜摂取量 308g

1日小鉢1皿分少ない



食塩摂取量 男性11.0g
女性9.4g

1日約3g多い

(H27年県民健康・栄養調査(千葉県))

ふやそう!

今より
小鉢1皿分

(野菜重量小鉢1皿70g)



へらそう!

まずは
1日
マイナス2g

(スープ半分に
含まれる食塩2g分)



たっぷり野菜と減塩で延ばそう! 健康寿命

千葉県健康福祉部健康づくり支援課・千葉県農林水産部環境農業推進課・千葉県立保健医療大学

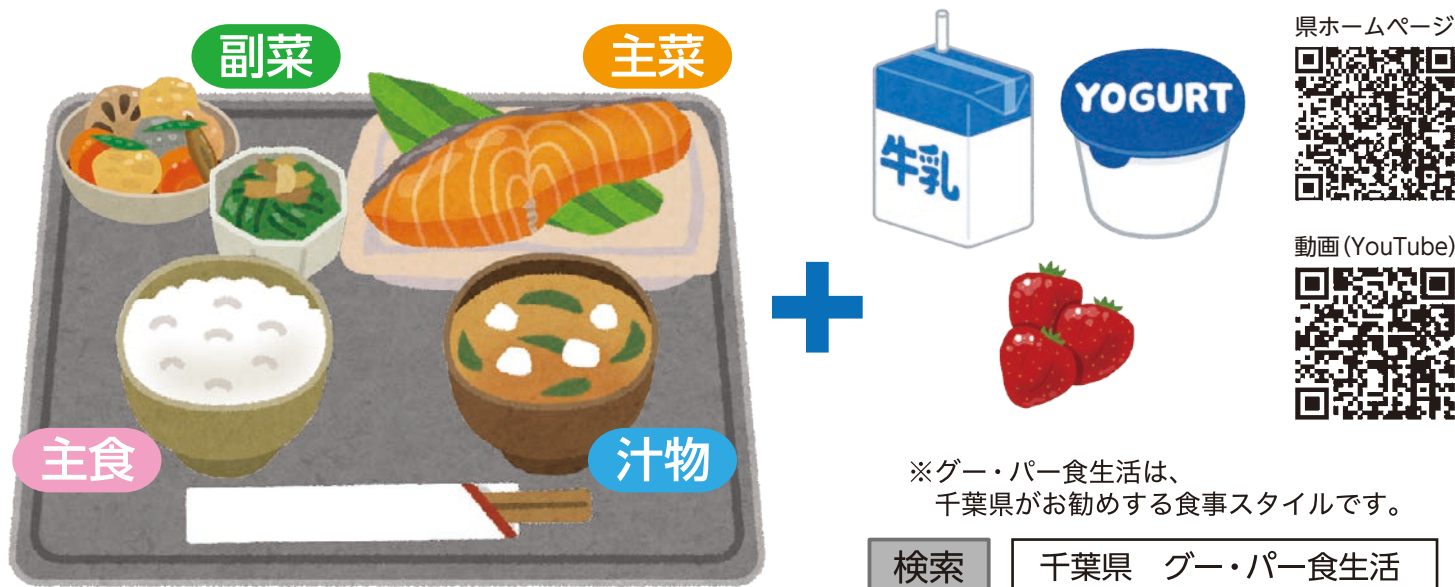
【問い合わせ先】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 TEL 043-223-2667

監修：渡邊智子 (東京栄養食糧専門学校校長、千葉県立保健医療大学名誉教授、千葉県学校保健学会理事長)

「1食分の食事」のパターンを知ろう

実践しよう! グー・パー食生活

食事は、「主食」「主菜」「副菜」を揃えて栄養バランスをとりましょう。
さらに牛乳・乳製品と果物を1日1回食べると、より不足しがちな栄養が補えます。
毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量をめざしましょう。

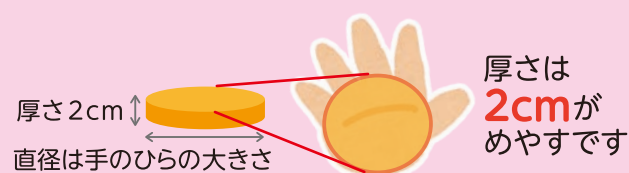


グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

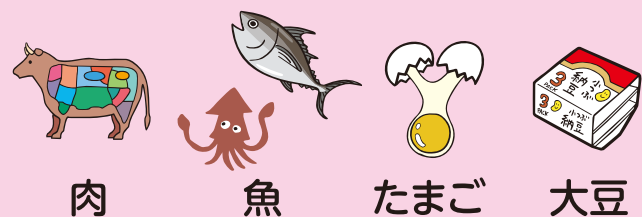
主菜は「グー」



主菜の1食分の量は
グーの大きさをめやすに!
(手のひらの大きさ)



主菜になる食品は



副菜は「パー」



副菜の1食分の量は
片手たっぷりをめざして!



副菜になる食品は



「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。
くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

弁当・惣菜を選ぶポイント

STEP1 1日に必要なエネルギー量を確認!

あなたの1日に必要なエネルギー量を確認!
年齢、体格、活動量から、自分のエネルギー量を計算する式を紹介しています。1日のエネルギー量を参考に、1食あたりのエネルギー量を確認しましょう。



検索

ちば型食生活食事実践ガイドブック(概要版)

STEP2 弁当・惣菜に含まれる食塩相当量を確認!

栄養成分表示例

栄養成分表示 (1パック当たり)	
熱量	310kcal
たんぱく質	15g
脂質	10g
炭水化物	40g
食塩相当量	1.0g

表示は、100g 当たり等で記載されている場合があります。表示単位を確認しましょう。

※食塩が添加されていない食品では、ナトリウムの量が表示されていることがあります。

【表示例】ナトリウム 85mg (食塩相当量 0.2g)

弁当・惣菜を利用する時のエネルギー・食塩相当量の目安

1食分では、下記エネルギー量と食塩相当量を目安にしましょう。
食塩の目標は、1日7.5g(男性)6.5g(女性)です。摂り過ぎた場合は1日の中で調整しましょう。

一般女性、中高年男性

エネルギー650kcalまで
食塩相当量 3.0g まで

一般男性、身体活動量の高い女性

エネルギー 650~850kcal まで
食塩相当量 3.5g まで

厚生労働省「生活習慣予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」参照

STEP3 野菜小鉢 1 皿分をプラス!

野菜をたっぷり食べることを目指しましょう。
野菜不足と感じた時は、野菜ジュースをプラス。
ただし、野菜ジュースは補助的なものとして考えてください。



※果実より野菜が多く含まれているものを選びましょう。