

最高の えがおとけんこう 食事から

潮来小学校 坂本 颯太さんの作品
(平成26年度 健康づくり標語入賞作品)

保存版

わくわく食べよう♪

野菜毎日400グラム！

潮来市民★元気のヒケツ！



1日400gの野菜を
食べるのは大変…
手軽に野菜がとれる
ヒントがここに!!



©潮来市



©潮来市



潮来市かすみ保健福祉センター
《ひまわり》

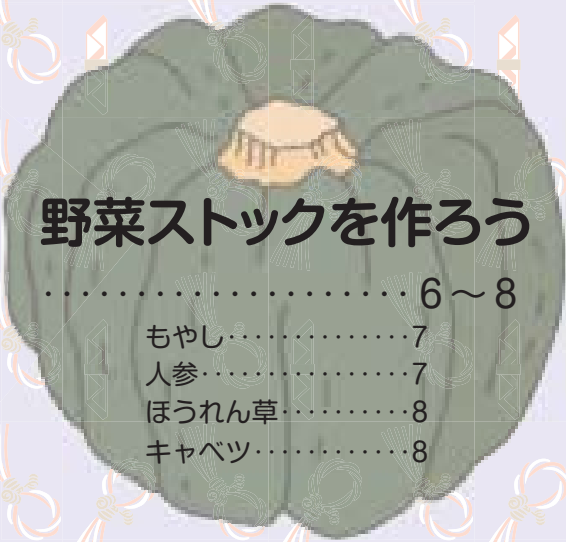
☆ もくじ ☆

～野菜を食べて健康リッチな生活を～



1 日野菜400 g

..... 1 ～ 5



野菜ストックを作ろう

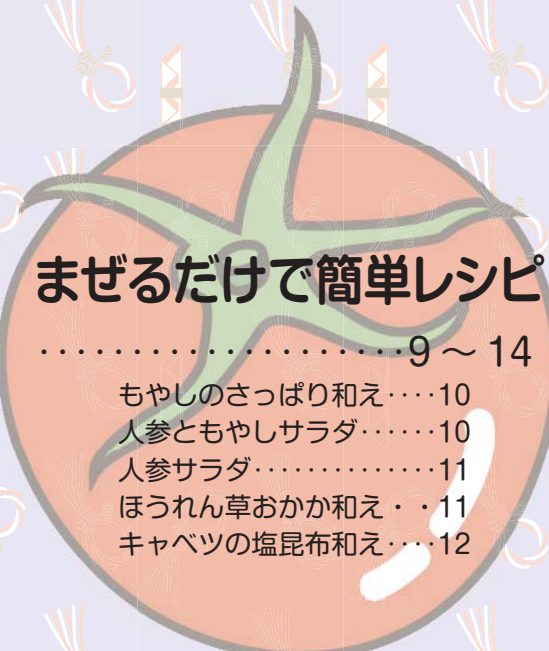
..... 6 ～ 8

もやし.....7

人参.....7

ほうれん草.....8

キャベツ.....8



まぜるだけで簡単レシピ

..... 9 ～ 14

もやしのさっぱり和え.....10

人参ともやしサラダ.....10

人参サラダ.....11

ほうれん草おかか和え.....11

キャベツの塩昆布和え.....12



減塩で 生活習慣病予防！

..... 15 ～ 21

1日400g 目指そう！

～野菜ってどのくらいのおもさ？～

キャベツ (1個 1.5kg)

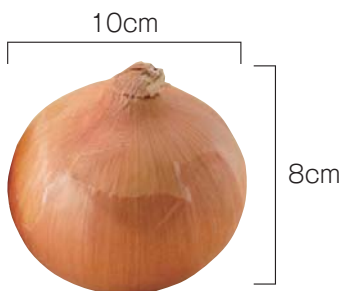


ほうれん草

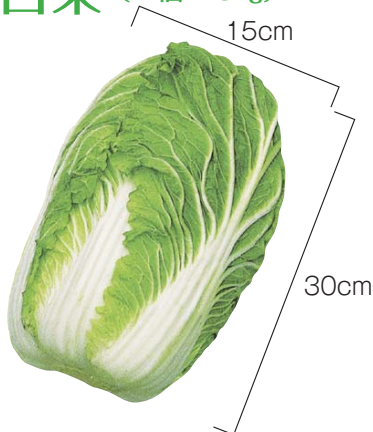
(1束 200g)



玉ねぎ (1個 300g)



白菜 (1個 1.5kg)

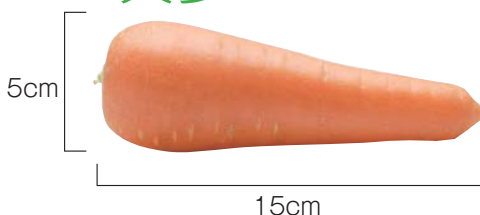


大根

(1本(葉抜き) 1.7kg)



人参 (1本 150g)



野菜は1日にどれくらい食べればいいの？

緑黄色野菜

緑黄色野菜を見分けるポイントは、野菜を切ったときに色が中まで濃いこと！



カロテンやビタミンAが豊富に含まれ、**皮膚を丈夫にしたり、風邪を引きにくくする**などの働きがあります。

にんじん トマト ほうれん草 小松菜 ブロッコリー など

淡色野菜



ビタミンCが豊富に含まれ、**肌をきれいにしたり、骨や歯を丈夫にする**などの働きがあります。

大根 キャベツ 玉ねぎ なす きゅうり など

⇒「食物繊維」はどちらの野菜にも含まれます！

POINT!

食物繊維は悪玉コレステロールを減らしたり、急激な血糖値の上昇を防いでくれます。血糖値が急激に上昇すると、糖分が脂肪に変わりやすくなり、その脂肪は体内に貯蔵されてしまいます…

★ 表の量を目安に、野菜を食べよう ★

緑黄色野菜 淡色野菜



1～2歳 60g 70g



5歳 100g 140g



小学生 150g 200g



中学生 200g 250g

緑黄色野菜 淡色野菜



高校生 200g 300g

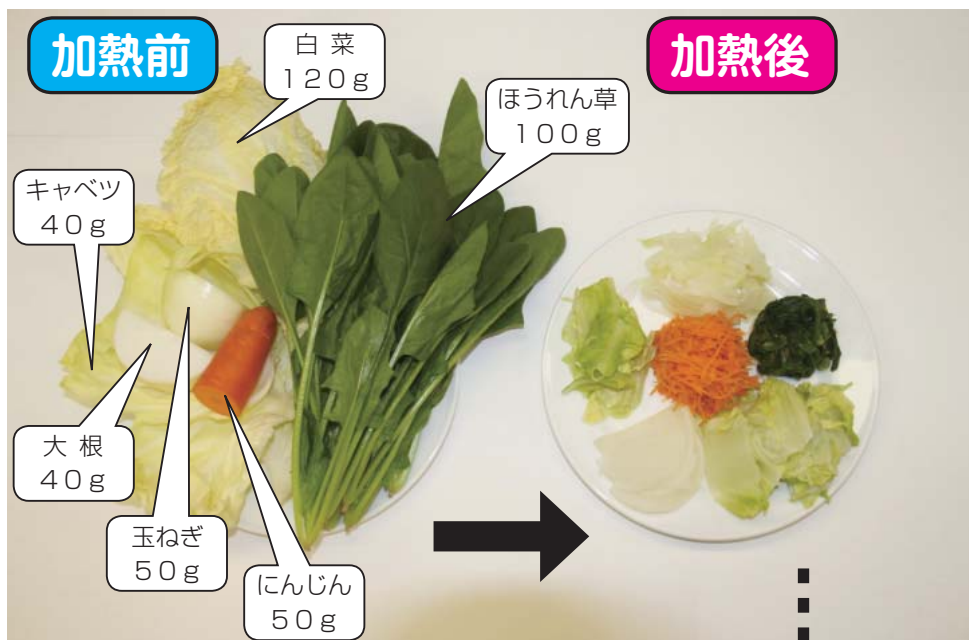


大人 150g 250g



妊婦 250g 250g

400gの野菜ってどれくらい？



1日400gの野菜を食べるのは大変

毎食野菜を食べよう

3回に分けて食べることでバランス良く栄養素をとることができ、無理なく野菜を食べることができます！

加熱してカサを減らす

野菜を茹でたり、レンジでチンするなど野菜を加熱すると、野菜のかさが減り、生よりもたくさん食べることができます！

なぜ 400g の野菜が必要な？

生活習慣病、がんの予防



・血管の傷みを修復する
・血管の老化を防ぐ

高血圧予防

塩分を体外に
排出してくれる

・血糖やコレステロールの吸収を遅らせる
・がん予防

			ビタミンA(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)	カリウム(mg)	食物繊維(g)	
基準量		成人男性	850μg	240μg	100mg	2,500mg	19g 以上	
		成人女性	700μg			2,000mg	17 g 以下	
1日に必要な野菜400g(例)	緑黄色野菜	にんじん	50g	380	14	2	140	1.4
		ほうれん草	100g	350	210	35	690	2.8
	淡色野菜	大 根	40g	0	14	5	92	0.6
		キャベツ	40g	2	31	16	80	0.7
		玉 ね ぎ	50g	0	8	4	75	0.8
		白 菜	120g	10	73	23	264	1.6
	野菜 合計		400g	742μg	350μg	85mg	1,341mg	7.9g
青汁 1 回分		3g	63	12	2	40	1.2	
野菜ジュース		200ml	420	4	60	770	1.9	

400g の野菜 と
青汁や野菜ジュース
栄養素を比べてみると？

野菜ジュースを飲んだとしても
「野菜を丸ごと食べた事にはならない」
ということを覚えておきましょう！

野菜ジュース・サプリメントと野菜の違い

野菜ジュース・サプリメント

野菜

脳

噛むことで脳に伝わり、満腹中枢が刺激されたり、**味覚が育つ**

かまない



かむ！

腹持ちが続かないので胃を素通り…

胃

かさが増え**腹持ちが良い**
2～3時間かけてドロドロになる

一気に吸収！
一気に血糖値上昇！

小腸

腸の壁にへばりつき、糖や油、コレステロールの**吸収がゆっくり**

上昇した血糖値を下げようと、すい臓がフル稼働してインスリンを出す
→血糖が脂肪に変わりやすい

すい臓

インスリンが**ゆっくり出動**
→すい臓の負担軽い

食物繊維が少ないので大腸の動きが少ない

大腸

食物繊維が腸内細菌のエサになる
→免疫を高め、がんの予防

腎臓は大忙し！
摂りすぎたビタミン類は尿へ排出

腎臓

尿酸や食塩を尿へ出す
→高血圧・結石予防

便の材料がないので**便秘になりやすい**

便

便の材料
10～15%

野菜を手軽にとるための準備！

野菜ストックを つくる

使う野菜



もやし



人参



ほうれん草



キャベツ

忙しい毎日。朝・昼・夜・夜中・・・いつもの食事に
野菜を手軽に食べるためのスタートです。

ストックを作ること、
時間がないときも食事に野菜を取り入れられます。



休みの日には、
野菜を買って
ストック野菜作り！

洗って、切って、
レンジでチン
“だけ”



もやし(1袋200g)ストックを作る

1. もやし(1袋)とカットわかめ(5g)を耐熱容器に入れる
2. 軽くフタをのせ、レンジで3分半加熱する



3. 冷めたら、フタをする



加熱することで、
かさが減ります！



人参(1本150g)ストックを作る

1. 人参をスライサーで千切りし、耐熱容器に入れる
2. 軽くフタをのせて、電子レンジで3分加熱する



3. 冷めたら、フタをする





ほうれん草(1束200g)ストックを作る

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、
根元部分を約1分茹でる



2. 葉全体を浸し、約30秒茹でる



3. 冷水にとる



4. 水気を絞り、4cm幅に切る



キャベツ(150g)ストックを作る

1. キャベツを食べやすい大きさに切り、
耐熱容器に入れる



2. 軽くフタをのせ、電子レンジで
2分加熱する



3. 冷めたら、
フタをする



ストックを使ったカンタン1品！

まぜるだけで 簡単レシピ

使う野菜



もやし



人参



ほうれん草



キャベツ



ストック野菜があれば
手軽に野菜がとれるよ！

ストック野菜に
味付けする
“だけ”



もやしストックで作る



もやしのさっぱり和え

材料（約2人分）

もやしストック……………200 g

味付け

ポン酢……………小さじ2

作り方

1. もやしストックとポン酢を和える

1人分あたり

カロリー **19**kcal 脂質 0.2 g
塩分 0.6 g

人参ともやしサラダ

材料（約2人分）

人参ストック……………150 g

もやしストック……………100 g

味付け

イタリアンドレッシング……………大さじ1
（好みのドレッシング）



作り方

1. 人参ストック、もやしストックを混ぜ合わせる
2. イタリアンドレッシングを和える

1人分あたり

カロリー **64**kcal 脂質 2.1 g
塩分 0.4 g



人参ストックで作る



人参サラダ

材料（約2人分）

人参ストック……………150 g

味付け

イタリアンドレッシング……………小さじ1

酢……………小さじ1

粒マスタード……………小さじ1/2

1人分あたり

カロリー **37**kcal 脂質 0.7 g
塩分 0.2 g

作り方

1. 調味料を混ぜ合わせておく
2. 人参ストックを入れ、味がなじむよう混ぜる



ほうれん草ストックで作る

ほうれん草おかか和え

材料（約2人分）

ほうれん草ストック……………束200 g

かつお節……………小1パック 3 g

味付け

ポン酢……………小さじ2

作り方

1. ほうれん草ストックにかつお節を混ぜ合わせる
2. ポン酢と和える



1人分あたり

カロリー **29**kcal 脂質 0.4 g
塩分 0.4 g



キャベツストックで作る



1人分あたり

カロリー **20**kcal 脂質 0.1 g
塩分 0.4 g

キャベツの塩昆布和え

材料（約2人分）

キャベツストック……150 g
塩昆布……………5 g

作り方

1. キャベツストックと塩昆布を和える

調味料を知ろう

調味料によって
カロリーや塩分が違うので
自分の健診結果で
使い分けよう！



大さじ1（約15g）あたり



しょうゆ



カロリー 11kcal
脂質 0g
塩分 2.1g

味噌



カロリー 29kcal
脂質 0.9g
塩分 1.9g

減塩味噌



カロリー 28kcal
脂質 0.8g
塩分 1.4g

ポン酢



カロリー 9kcal
脂質 0g
塩分 1.3g

減塩しょうゆ



カロリー 17kcal
脂質 0g
塩分 1.2g

青じそドレッシング



カロリー 4kcal
脂質 0g
塩分 1.2g

中濃ソース



カロリー 20kcal
脂質 0g
塩分 0.9g

イタリアンドレッシング



カロリー 31kcal
脂質 2.5g
塩分 0.7g

ケチャップ



カロリー 18kcal
脂質 0g
塩分 0.5g

ごまドレッシング



カロリー 62kcal
脂質 5.9g
塩分 0.5g

シーザードレッシング



カロリー 70kcal
脂質 7.3g
塩分 0.4g

マヨネーズ



カロリー 100kcal
脂質 11.2g
塩分 0.3g

ストック野菜、こんな感じで・・・



いつもの食事にプラスして
みてください！

減塩で

生活習慣病予防！



どうして減塩が必要なの？

食塩は体に入ると塩素とナトリウムに分かれ、ナトリウムは血液の中に入ります。食塩を余分にとると、血液中のナトリウム濃度が高くなってしまうため、一定の割合に薄めようと、体内の水分が血液中に移動し、血液の量が多くなります。



すると心臓はもっと**高い圧力**をかけて、たくさんの血液を全身に送らなければならなくなります。



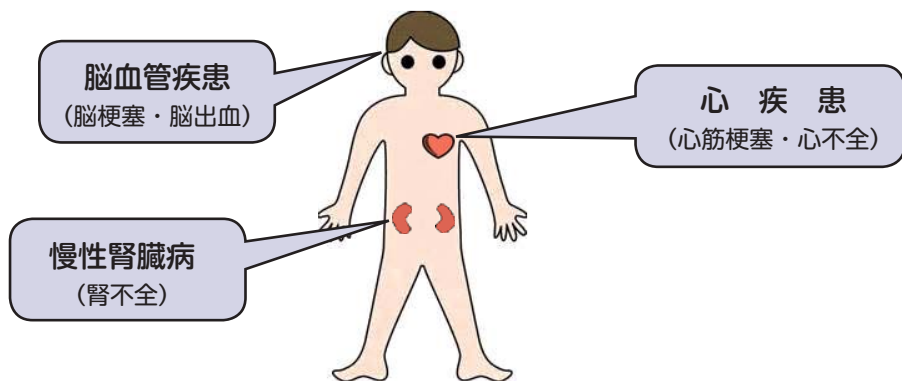
★これが塩分摂取によって血圧が高くなる**高血圧**の仕組みです



高血圧の状態が続くと血管が傷つき、弾力性がなくなったり、内腔が狭くなります。

★これが血管が変化した**動脈硬化**の状態です

動脈硬化によって体の大切なところに障害が



潮来市では、脳や心臓、腎臓の障害が原因で亡くなる方が非常に多い状況です。

減塩から病気予防の第一歩を始めましょう!!

食塩の量を知ろう

1日の食塩摂取量の目安量（「日本人の食事摂取基準」2015年版）

男性



8 g 未満

女性



7 g 未満

高血圧の方

6 g 未満

潮来市では、

14.3 g

11.7 g

潮来市では、目安量よりも
たくさんの食塩を摂取して
いることがわかります。

男性の1年間の食塩摂取量を比べてみました

目安量

潮来市

1日8 g × 365日 = 2,920 g

1日14.3 g × 365日 = 5,219 g



／ その差は、なんと ＼



約2倍

1年間では、
こんなに違う！

よくありがちなこんなメニュー

◆朝食の食塩量 計 4.5 g



◆昼食の食塩量 計 7.3 g



◆夕食の食塩量 計 7.3 g



驚くほど多くの食塩が含まれていますね

1日の合計=19.1 g

目安量の2倍以上！

食べる時に減塩

★ 漬け物がないと物足りない？

➡ 1日おきに食べるなど食べる回数を減らしてみましょう！



梅干し 1個
食塩 2.2g



たくあん 5切れ
食塩 1.3g



キムチ 50g
食塩 1.2g



ぬか漬け 5切れ
食塩 1.6g

かつて塩蔵品だった名残で少量でもたくさんの食塩を含んでいます

★ 麺類の汁は残さず飲む？

➡ 麺類の汁を飲み干すのは塩分のとり過ぎです！



ラーメン

麺には1.3g
汁には約6gの
食塩が含まれています



汁を全部飲んだとき

麺 1.3g + 汁 約6g
↓
7.3g の食塩を摂取

汁を残すだけで
「3g」違います！



汁を残したとき

麺 1.3g + 汁 約3g
↓
4.3g の食塩を摂取

汁は飲まなくても、
半分は自然に
摂ってしまいます

★ 汁物は毎食飲みたい？

➡ 汁物は1日1回にしましょう！



とん汁 1杯
食塩 2.1g

具たくさんのみそ汁などは、野菜がたくさん食べられておすすめですが、毎食みそ汁を飲むと食塩が過剰になってしまいます。

ちょっとした工夫で
6.5g の減塩

作る時に減塩

★調味料に含まれる塩分量を知っておこう！



例えば、塩やしょうゆやみそに比べると、ソースやケチャップやマヨネーズなどは食塩含有量が少ないので、上手に利用しましょう。ただし、マヨネーズなどはエネルギーが多いので摂りすぎには注意が必要です。

※ P13で調味料のカロリーや塩分量を確認してみよう！

★天然食品でだしをとろう！

昆布などの海藻類

かつお節やにぼしなどの魚介類

干しいたけなどのきのこ類



これらの天然食品からは「うまみ」がでます！



天然食品の「うまみ」により、うす味のもの足りなさが補われます。
みそ汁や煮物などに活用しましょう！

★酸味を活かそう！

酢

レモン・かぼす

すだち

数少ない「無塩調味料」です

柑橘類を利用すれば、酸味だけではなく、さわやかな香りも楽しめます！

和え物や酢のものなどの料理に酸味を加えると、うす味でもおいしくいただけます。どんどん活用しましょう！

★香辛料・香味野菜を上手に使おう！

⇒香辛料・香味野菜を利用すると、味にメリハリがついて、おいしくいただけます！

香辛料

カレー粉・からし・わさび・しょうが・唐辛子 など

香味野菜

しそ・ねぎ・あさつき・ゆず・みょうが・パセリ など

種実類

ごま・くるみ・ピーナッツ など

外食が多いあなたへ

外食や市販のお惣菜、インスタント食品、レトルト食品は、多くの人においしいと思ってもらう必要があるため、濃い味付けになっています。



栄養成分表示をよくみて、食塩量を確認しましょう!!



パッケージをよく確認すると…



栄養成分表 (100 g 当たり)	
エネルギー	〇〇 Kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
ナトリウム	〇〇 mg

※100 g 当たりで表示されていることが多いです。

栄養成分表示で、食塩 (g) ではなく**ナトリウム (mg)** 表示されている場合がありますが、ナトリウムから食塩相当量を求める方法があります。



$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例

ナトリウム 1800mg の場合
 $1800 \times 2.54 \div 1000 = 4.572$
食塩相当量 約 4.6 g

おおまかな食塩相当量 (g) は
ナトリウム (mg) $\div$ 400 で計算
してね!

健康都市宣言「健康都市いたこ」

健康は自分の財産、そしてまちの財産です。その財産を次の世代につなげていくことは、みんなの願いです。

わたしたちは、自分の健康状態を知り、いつまでも元気で笑顔があふれるまちをめざして、ここに「健康都市いたこ」を宣言します。

- 潮来市の豊かな自然を感じ、**どんどん歩きます。**
- 食べ物の素材を大切にし、みんなで味わい、**わくわく食べます。**
- 地域の中で赤ちゃんからお年寄りまで支え合い、**いきいきふれあいます。**



牛堀中学校 茂木 恵斗さんの作品
(平成25年度 みんなの健康ポスター入賞作品)



健康は財産です。



【発行】 潮来市かすみ保健福祉センター
《ひまわり》

〒311-2434 潮来市島須777
TEL 0299-64-5240
FAX 0299-80-3077