

毎食こぶし **2つ分**の野菜を食べよう！

1日に食べたい野菜の量はこれくらい

1日の目標量：350g

料理にすると、小鉢5皿分！



緑黄色野菜120g



淡色野菜230g



量はにぎりこぶし5つ分

野菜350gとると・・・

- *健康維持に必要なカリウム・食物繊維・ビタミン類を十分に摂取することができます♪
- *腸内環境の改善や生活習慣病予防にもつながります。

こどもの目安量は・・・

1～2歳	3～8歳	9～11歳	12～14歳	15歳以上
210g	240g	290g	300g	350g

出典：第6次日本人の栄養所要量活用編



3分の1は緑黄色野菜(色の濃い野菜)にすると◎

例) 幼児の食事



炒り煮40g

汁の野菜40g

例) 小学生の食事



お浸し50～70g

汁の野菜50g

おいしく減塩 1日マイナス2g!

野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがち... 食塩を減らす工夫をご紹介します

食塩の1日の目標量(15歳以上)は?

男性：7.5g 未満 女性：6.5g 未満

まずは1日
マイナス2g!
から始めよう

鹿児島県民の1日の食塩摂取量は**10.2g**と多いです。

食塩の摂りすぎは血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高めます。

(令和4年度県民健康栄養調査)

減塩のコツ

作り方のコツ

- うまみを上手に利用する
昆布、かつお節、干しエビ、乳製品など。
- 香辛料や香味野菜を使う
カレー粉、しょうが、にんにく、しそ、みょうがなど。
- 酸味を利用する
レモン、トマト、酢など。
- 油でコクを出す
ごま油、オリーブオイルなどを仕上げに数滴たらす。
- 材料の表面に味をつける
煮物などはただで煮ただけで材料に火を通したら、最後にしょうゆを加えて絡める。

食べ方のコツ

- 食物繊維をたくさんとる
食物繊維が塩分を吸着し便へ排出。
- カリウムを含む食品を食べる
野菜、いも類、海藻類、果物など。カリウムは体内の余分な塩分を尿へ排出。
- 汁は具沢山に、麺類の汁は残す

減塩のおたすけアイテム

しょうゆスプレー ワンプッシュしょうゆ 泡しょうゆ

容器に移し替えるだけで
使いすぎを防げます。



0.1~0.2ml



0.4ml



0.4ml

おいしく減塩調味料レシピ

レモンポン酢

<材料>

- みりん・・・50cc
- レモン汁・・・50cc (レモン1個分)
- しょうゆ・・・50cc
- かつお節・・・2パック

<作り方>

- ①耐熱容器にみりんを入れラップをせずにレンジで1分ほど加熱し冷ます。
- ②しょうゆ、レモン汁を加える。
- ③かつお節を入れ半日~1日置き、かつお節を濾す。



だし醤油

減塩おたすけアイテムを活用しよう!

<材料>

- しょうゆ・・・150cc
- みりん・・・80cc
- 酒・・・50cc
- 出しパック・・・1つ

<作り方>

- ①材料を合わせて一晩おく。
- ②小鍋でひと煮立ちさせだしパックを取り出す。



かんたんヘルシー
減塩レシピ集



※冷蔵庫で保存し1週間~10日を目安に使い切ってください。