

野菜摂取と減塩について

中和保健所 健康増進課
健康づくり推進係

●本日の内容

①健康日本21について

②野菜摂取と減塩について

③汁物塩分測定の結果について



奈良県やさしおベジ増し
プロジェクトキャラクター
ベジ子さん

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



健康日本21 (第三次) を推進する上での基本方針 【資料2】 参考資料 より引用

健康日本21（第二次）最終評価 53項目の評価のまとめ

策定時のベースライン値と直近の実績値を比較	項目数 (再掲除く)
A 目標値に達した	8 (15.1%)
B 現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある	20 (37.7%)
C 変わらない	14 (26.4%)
D 悪化している	4 (7.5%)
E 評価困難	7 (13.2%)
合計	53 (100.0%)

評価	＜基本的な方向※＞					全体
	1	2	3	4	5	
A	1 <50.0%> (1.9%)	3 <25.0%> (5.7%)	3 <25.0%> (5.7%)		1 <4.5%> (1.9%)	8 (15.1%)
B		3 <25.0%> (5.7%)	4 <33.4%> (7.5%)	2 <40.0%> (3.8%)	11 <50.0%> (20.8%)	20 (37.7%)
C	1 <50.0%> (1.9%)	4 <33.3%> (7.5%)	3 <25.0%> (5.6%)	1 <20.0%> (1.9%)	5 <22.7%> (9.4%)	14 (26.4%)
D		1 <8.3%> (1.9%)	1 <8.3%> (1.9%)		2 <9.1%> (3.8%)	4 (7.5%)
E		1 <8.3%> (1.9%)	1 <8.3%> (1.9%)	2 <40.0%> (3.8%)	3 <13.6%> (5.7%)	7 (13.2%)
合計	2 <100%> (3.8%)	12 <100%> (22.6%)	12 <100%> (22.6%)	5 <100%> (9.4%)	22 <100%> (41.5%)	53

目標値に達した項目 (A)

- 健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の平均の延伸）
- 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）
- 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）
- 血糖コントロール指標におけるコントロール不者の割合の減少
（HbA1cがJDS値8.0%（NGSP値8.4%）以上の者の割合の減少）
- 小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加
- 認知症サポーター数の増加
- 低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制
- 共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）

悪化している項目 (D)

- メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
- 適正体重の子どもの増加
- 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（一日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少

（※）基本的な方向

- 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）
- 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣の改善及び社会環境の改善

最終評価における目標達成状況の概要③

項目	評価
4. 健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標	
①地域のつながりの強化（居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加）	C
②健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加	E※
③健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業等登録数の増加	B
④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加	
⑤健康格差対策に取り組む自治体の増加（課題となる健康格差の実態を把握し、健康づくりが不利な集団への対策を実施している都道府県）	
5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標	
(1) 栄養・食生活	
①適正体重を維持している者の増加（肥満（BMI 25以上）、やせ（BMI 18.5未満）の減少）	
②適切な量と質の食事をとる者の増加	
ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	
イ 食塩摂取量の減少	C
ウ 野菜と果物の摂取量の増加	
③共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	A
④食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	B*
⑤利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加	B*
(2) 身体活動・運動	
①日常生活における歩数の増加	C
②運動習慣者の割合の増加	C
③住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加	B*
(3) 休養	
①睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	D
②週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	B*

食塩摂取量の
目標量は、
7g/日に引き下げ

※は、新型コロナウイルス感染症の影響でデータソースとなる調査が中止となった項目

健康日本21（第三次）の全体像

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。

ビジョン 全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)

集団や個人の特徴を踏まえた健康づくり
性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ
自然に健康になれる環境づくりの構築

多様な主体による健康づくり
産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

より実効性をもつ取組 (Implementation)

目標の設定・評価
エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示
自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

ICTの利活用
ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

保育園

学校

事業所

病院

高齢者施設等

配食事業

新

利用者に応じた食事提供をしている 特定給食施設の増加

指標	管理栄養士・栄養士を配置している施設（病院、介護老人保健施設、介護医療院を除く。）の割合
現状値	70.8%（令和3年度）
目標値	75%（令和14年度）

提供される食事の改善や食環境の整備が、野菜摂取量の増加・食塩摂取量の減少・健康状態の改善につながった。今後も、提供される食事の量及び質の改善等が図られ、利用者や従業員等の健康の維持・増進が求められている。

●本日の内容

①健康日本21について

②野菜摂取と減塩について

③汁物塩分測定の結果について



奈良県やさしおベジ増し
プロジェクトキャラクター
ベジ子さん

基本計画と関連計画の策定



KGI	食塩摂取量 (8 g/日)
	野菜摂取量 (350 g/日)
KPI	低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合

KGI : 重要目標達成指標
最終目標が達成されているかを計測するための指標

KPI : KGIを達成するための過程を計測する中間指標

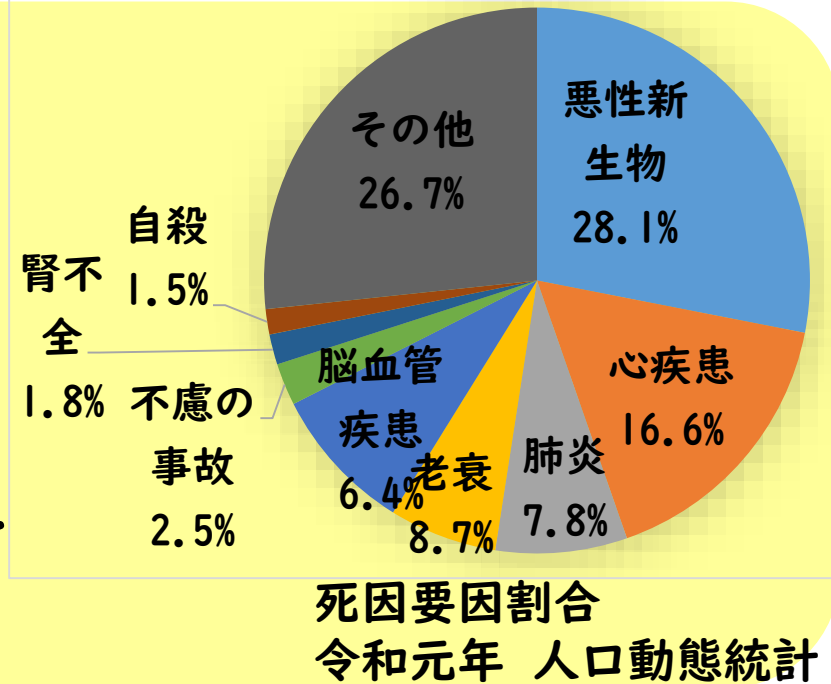
健康

奈良県

全死亡者のうち、

- ①悪性新生物(がん)
- ②心疾患(心臓病)
- ③脳血管疾患(脳卒中)

の生活習慣病が約 **5** 割を占めている



生活習慣病を

“発症させない” “重症化させない” ことが必要

食生活習慣の改善

健康寿命と関連の強い健康指標は食塩と野菜

統計での推計

ステップ4 推計から、健康指標の改善※で健康寿命と関連の強い健康指標が明らかになった

男性

順位	健康指標 (延びる健康寿命)
1位	喫煙率 (0.19年)
2位	塩分摂取量 (0.10年)
3位	飲酒量・頻度 (0.04年)
4位	身体活動 (0.04年)
5位	血圧 (0.02年)
6位	野菜摂取量 (0.02年)
7位	果物摂取量 (0.01年)
8位	脂質異常症病者割合 (0.00年)
9位	糖尿病有病者割合 (0.00年)
10位	肥満 (0.00年)

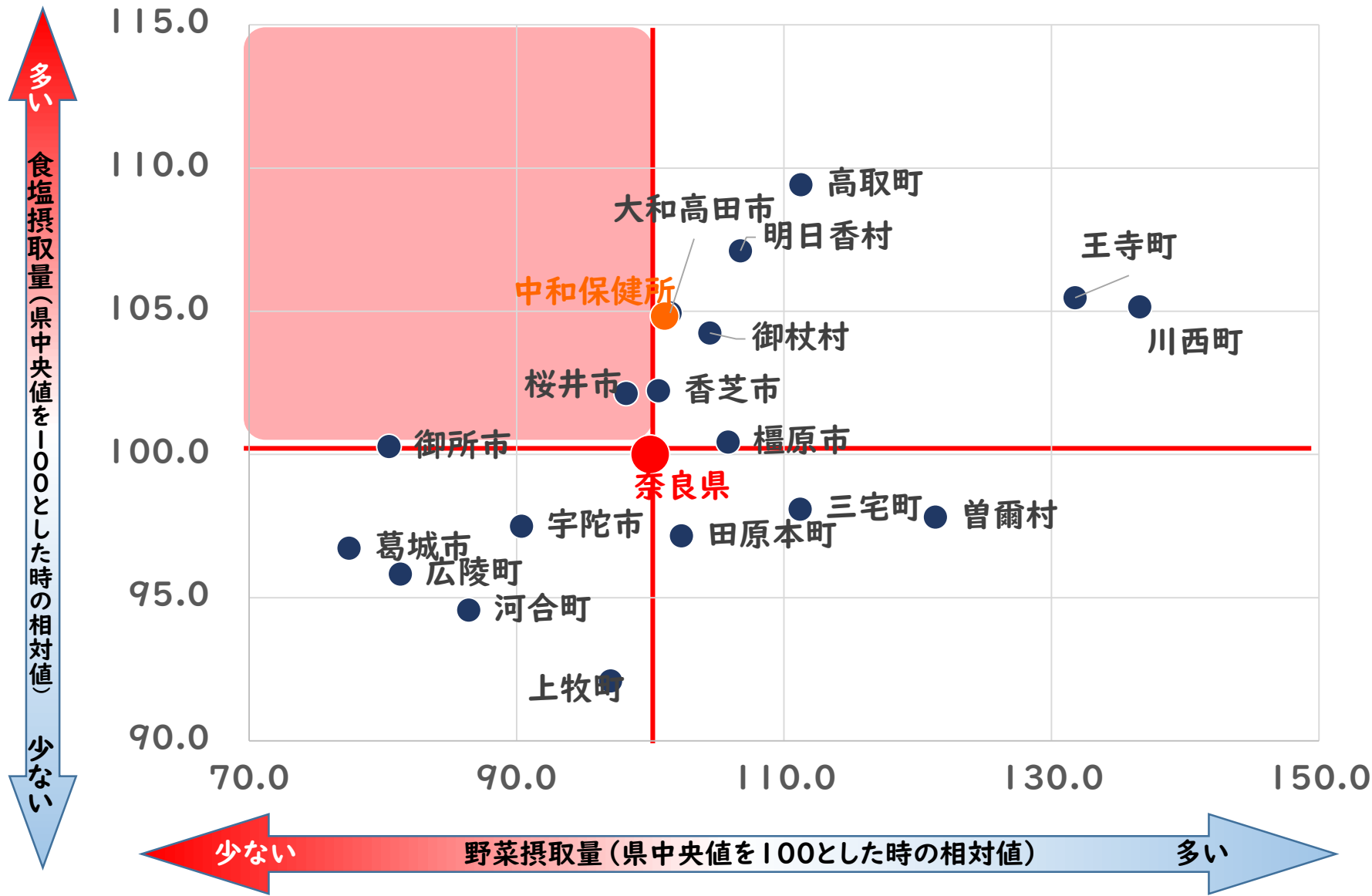
女性

順位	健康指標 (延びる健康寿命)
1位	塩分摂取量 (0.06年)
2位	身体活動 (0.04年)
3位	血圧 (0.03年)
4位	喫煙率 (0.02年)
5位	飲酒量・頻度 (0.01年)
6位	野菜摂取量 (0.00年)
7位	脂質異常症病者割合 (0.00年)
8位	果物摂取量 (0.00年)
9位	糖尿病有病者割合 (0.00年)
10位	肥満 (0.00年)

・健康寿命の延長の推計には、橋本ら(2012)「健康日本21(第2次)における健康寿命の算定」の算定プログラムを用い、不健康者は要介護2~5の認定者のこととした。健康指標が改善し、死者数が減少しても、人口に対する不健康者の割合は変化しないと仮定して、平成22年度の奈良県における年齢階級毎の不健康者割合を用いて推計を行った。

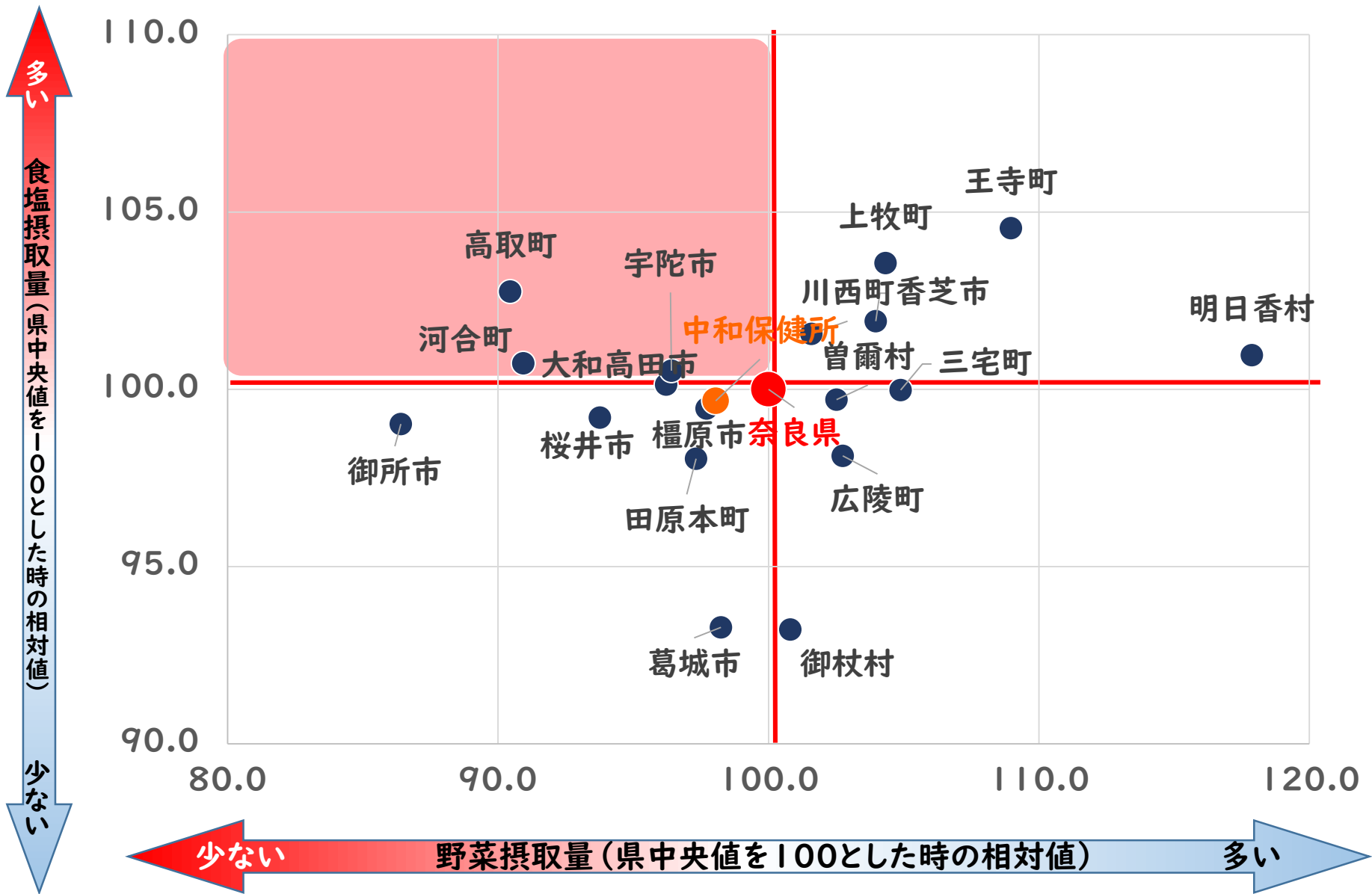
・性別に10の健康指標を対象とし、健康長寿との関連が強い健康指標を推計

【男性】野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較 (中和保健所管内市町村抜粋)



令和3年度県民健康・食生活実態調査(P21-22)より中和保健所管内の市町村を抜粋して作成

【女性】野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較 (中和保健所管内市町村抜粋)



令和3年度県民健康・食生活実態調査 (P21-22)より中和保健所管内の市町村を抜粋して作成

分布図の見方



やさしおベジ増しプロジェクト



- ・・・スーパーマーケット・百貨店・小売店・事業所内食堂・学生食堂などと協働して、販売される惣菜や弁当等の野菜増量や減塩等の取組を行い、健康な食事が入手できる食環境を整備することを目的とする。

現在（R5.6月時点）の協力店舗

- ・ヤマトー 桜井南店
- ・スーパーヤオヒコ 管内6店舗
- ・スーパーおくやま 管内6店舗
- ・(株)オークワ 管内18店舗

やさしおベジ増しレシピ

ねぎ塩カリカリ鶏



キュウリとトマトの
中華和え



中和保健所HP



鶏肉のカレートマト煮

【栄養価 (1人あたり)】

エネルギー319kcal、たんぱく質 23.9g、
脂質 16.4g、**食塩相当量 1.4g**

※日本食品成分表2020年版(1/42)



【作り方】

- 鶏肉を一口大に切っておく。
- にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、なすとトマトは乱切りにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。焼き色がついたら鶏肉を取り出す。
- フライパンに玉ねぎ、なすを入れて中火で熱し、しんなりしてきたらトマトを入れる。トマトは軽くつぶす。
- トマトがつぶれてきたら、鶏肉を戻し、ケチャップとカレールウを入れて、5分ほど煮込む。

【材料 (2人分)】

- 鶏むね肉 1枚 (200g)
- にんにく 1/2片 (5g)
- オリーブオイル 小さじ4 (20g)
- 玉ねぎ 1/2個 (100g)
- なす 1本 (100g)
- トマト 2個 (200g)
- ケチャップ 大さじ4 (72g)
- カレールウ ひとかけ (4g)

畿央大学 A班作成

なすとピーマンの肉詰め

【栄養価 (1人あたり)】

エネルギー 308kcal、たんぱく質 13.4g、
脂質 23.1g、**食塩相当量 1.1g**

※日本食品成分表2020年版(1/42)



【作り方】

- なすを縦半分になり、水につけておく。ピーマンは種をとり、縦半分に切っておく。玉ねぎはみじん切りにし、5.00Wで1分加熱してあら熱する。なすの半身をスプーンでくり抜き、なすの半身と大葉をみじん切りにする。
- みみ肉の半分にみじん切りにした玉ねぎ、大葉、なす、Aを入れてねばり気がでるまでよく混ぜる。
- なすの中心に片栗粉をまぶして、具をハンバーグのように詰め込む。ピーマンにも同じように詰め込む。
- フライパンにごま油をひき、中火でなすとピーマンの両面から焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、火が通るまで蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
- ポン酢をかけて完成。

【材料 (2人分)】

- なす 1本 (90g)
- ピーマン 2個 (60g)
- 豚ひき肉 170g
- 大葉 2枚 (2g)
- 玉ねぎ 1/3個 (70g)
- 食塩 1g
- A: 〇しょう油 0.05g
- しょうがチューブ 5g
- 〇ごま油 大さじ2 (28g)
- 〇片栗粉 大さじ1/2 (4.5g)
- 〇ポン酢 大さじ1 (15g)

畿央大学 C班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



カレーやそうめんなどいつもの食事に素揚げをプラス!
野菜本来の味や食感を楽しめます!

※日本食品成分表2020年版(1/42)

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



トーストに、生野菜を追加するだけで、野菜摂取量が増加し、満足感がアップするよ!

※日本食品成分表2020年版(1/42)

夏野菜でさっぱり棒餃子

【栄養価 (1人あたり)】

エネルギー351kcal、たんぱく質 17.1g、
脂質 14.5g、**食塩相当量 1.2g**

※日本食品成分表2020年版(1/42)



【作り方】

- キャベツ、にらをみじん切りにし、塩揉みして5分ほどおき、水気を切る。しそは細切り、みょうがはみじん切りにする。
- ボウルに豚肉を入れ、塩を加えて粘り気が出るまでしっかり混ぜる。①とAを加えよく混ぜる。
- 餃子の皮の中心に②を細長くのせ、皮の片方を閉じ、閉じた方の表面に薄く水を塗り、反対側の皮を重ねる。
- フライパンに分量の2/3のごま油を入れて中火で熱し、とじ目を上にして3分ほど焼く(裏返さなくて良い)。
- 焼き色がついたら水(餃子の底が浸るくらい)を加えて、蒸して3分蒸し焼きにする。
- 蒸を外して水気を飛ばし、餃子の間に残りのごま油を滴す。皮がパリッとするまで焼く。焼き目を上にして盛り付けて完成。

※アレンジ※

みょうがが苦手な方は代わりに、にんにくおろし1/2かけ(3g)でも!
たれ【酢、こしょう、ラー油をお好みで!】をつけてもおいしい!

※料理中のやさしおポイント※

塩揉み後、水気をしっかり絞ることで減塩に!
絞って出てくる水分には食塩が含まれています。
しっかりと絞ることで、美味しく仕上がるだけでなく、食塩カットに繋がります。

※日本食品成分表2020年版(1/42)

【材料 (2人分: 16個)】

- 豚ひき肉 140g
- 食塩【ひき肉用】 ひとつまみ (0.5g)
- キャベツ 2, 3枚 (140g)
- にら 1/2束 (50g)
- 食塩【塩もみ用】 0.8g
- しそ 3枚 (3g)
- みょうが 2本 (30g)
- 餃子の皮 16枚 (110g)
- ごま油 小さじ1 (5g)
- A: 〇しょうがおろし 1/3かけ (4g)
- 砂糖 小さじ1/2 (1.5g)
- 濃口しょうゆ 小さじ1と1/3 (8g)
- 酒 小さじ1 (5g)

奈良女子大学 作成

旬野菜をお肉deロール

【栄養価 (1人あたり)】

エネルギー 446kcal、たんぱく質 32.1g、
脂質 29.7g、**食塩相当量 1.1g**

※日本食品成分表2020年版(1/42)



【作り方】

- レタスは1枚ずつ削いで薄く、軸を落として電子レンジで600W30秒で加熱する。(切り落とした軸は取っておく)
- アスパラガスは洗って根元を落とし、3等分に切り、電子レンジで600W2分加熱する。
- トマト1/2で取っておいたレタスの軸をみじん切りにしてボウルに移し、Aと合わせてソースにする。
- 豚ロースを2枚敷き、①のレタス1枚と②のアスパラガスを3本重ねて巻き、爪楊枝を刺して崩れないように固定する。
- 耐熱性の皿に④を乗せてラップをふんわりかけ、電子レンジで600Wで3分間電子レンジで加熱する。
- 爪楊枝を抜き、皿に盛り付けて⑤のソースを上からかける。

【材料 (2人分)】

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用) …… 240g (12枚)
- レタス …… 180g (6枚)
- アスパラガス …… 110g (6本)
- トマト …… 220g (1玉)

- A: 〇しょうゆ …… 6g (小さじ2)
- 〇みりん風調味料 …… 6g (小さじ2)
- 〇粒入りマスタード …… 3g (3cmくらい)

畿央大学 B班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*

他にもこんなものを巻いても美味しい!



季節の野菜を巻くおいて実食たっ! 肉巻きがじゃなくソースにも野菜を巻くと美味しくたくさん野菜が食べれるよ!

※日本食品成分表2020年版(1/42)

たっぷり野菜と豚肉の蒸し焼き

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 136kcal, たんぱく質 7.0g,
脂質 5.7g, **食塩相当量 0.8g**



【作り方】

1日に必要な野菜の半分以上
が摂取できるよ!

- ①キャベツを千切り、ねぎは斜め薄切りにする。
パプリカと皮をむいた人参は縦に細切りにする。
- ②オクラは板ずりをして水で洗い流し、がくを取り斜め薄切りにする。
- ③①、②の野菜を均一になるようによく混ぜる。
- ④フライパンに③の野菜を平らに広げ、その上に豚肉を広げてのせる。
- ⑤(A)を回しかけて蒸し、中火で10分程度肉に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら皿に盛りつけて完成。

【材料(2人分)】

- キャベツ 1/4個(180g)
- 長ねぎ 1/2本(60g)
- パプリカ(赤) 1/4個(60g)
- にんじん 1/4本(60g)
- オクラ 2本(20g)
- 塩(板ずり用)適量
- (A)○白だし大さじ1(15g)
- 酒大さじ1(15g)
- 豚肉(薄切り) 6枚(60g)

畿央大学 D班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*

たっぷり野菜と豚肉の蒸し焼きにレモン汁などの果汁をかけることで、調味料が少なくても食材のうま味と酸味でおいしく食べられるよ!

やさしおベジ増しレシピ

野菜たっぷりカレーマリネ

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 61kcal, たんぱく質 0.7g,
脂質 2.6g, **食塩相当量 0.3g**



【作り方】

- ①キャベツは粗目のせん切り、にんじんはせん切りにして耐熱容器に入れる。
 - ②600Wの電子レンジで2~3分加熱し、冷水で冷まして絞る。
 - ③かぼちゃは1cm角に切り、耐熱容器に入れて水を小さじ1程度加える。
 - ④600Wの電子レンジで1~2分加熱し、水を捨てて蒸らす。
 - ⑤ボウルでAを混ぜ合わせ、②と④を合わせる。
- ※お好みでカレー粉を増やしてもよい。

【材料(2人分)】

- キャベツ 80g
- にんじん 20g
- かぼちゃ 50g
- 酢 小さじ1強(6g)
- 砂糖 小さじ1(3g)
- サラダ油 小さじ1(5g)
- 塩ひとつまみ(0.5g)
- カレー粉 少々(0.3g)

奈良女子大学 作成

Q.塩少々と塩ひとつまみの違いは?

塩少々=2本指 0.1~0.5g
塩ひとつまみ=3本指 0.2~0.9g

レシピに「塩少々」と書かれているときは2本指にしないで食塩摂取量が増えてしまいます。

参考: 女子栄養大学短期大学部「塩少々、塩ひとつまみを、計ってみました」
<https://www.eiyo.ac.jp/eiyojspecial/dispatch/dispatch01.html>

塩少々とひとつまみの量は個人差があるので、まずは少量を入れてから調整してみてください!

やさしおベジ増しレシピ

夏野菜のツナマヨサラダ

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 92kcal, たんぱく質 2.8g,
脂質 8.0g, **食塩相当量 0.2g**



【作り方】

- ①きゅうりを斜め切りにし、それを重ねて細く切る。
- ②パプリカは横に半分に切り、その後千切りにする。
- ③青じそは葉を切り落とし、千切りにしておく。
- ④ツナの油を切る。
- ⑤①、②、③にツナとマヨネーズを和える。

【材料(2人分)】

- きゅうり 1本(100g)
- 赤パプリカ 1/2個(60g)
- 青じそ 4枚(4g)
- ツナ缶(油漬) 1/4缶強(20g)
- マヨネーズ 大さじ1強(15g)

畿央大学 A班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*

お味噌汁に野菜を増やすことで、汁の量を減らすことができ、減塩に!

やさしおベジ増しレシピ

豆苗ナムル

【栄養価(1人あたり)】

エネルギー 76kcal, たんぱく質 5.0g,
脂質 3.2g, **食塩相当量 0.5g**



【作り方】

- ①豆苗は根元を切り落とし、2等分に切る。きゅうりとにんじんは千切り、エリンギは縦割りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③にんじんとエリンギは耐熱容器に入れて、ぴったりとラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱後、豆苗を加えてさらに1分加熱する。
- ④③の水気をよく切ってから、きゅうりと水切りのツナを加えて軽く混ぜる。
- ⑤Aを加えて20分おき、白ごまをかけて完成。

【材料(2人分)】

- 豆苗 1/2株(50g)
- きゅうり 2/3本(60g)
- にんじん 1/4本(40g)
- エリンギ 1/2パック(40g)
- ツナ(水煮) 1缶(50g)
- にんにくチューブ 小さじ1(4g)
- 鶏がらスープの素 小さじ1(3g)
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2(3g)
- こしょう 0.05g
- ごま油 小さじ1(4g)
- 白ごま 小さじ1(2g)

畿央大学 C班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*

レモンやゆずなどの柑橘類や酢の酸味を上手に使うことで減塩できるよ!

やさしおベジ増しレシピ

夏野菜のマリネ

【栄養価 (1人あたり)】

エネルギー 34kcal, たんぱく質 0.9g
脂質 2.0g, 食塩相当量 0.3g

※出: 日本食品成分表2020年版 (A01)

【作り方】

- ① たまねぎは皮をむきスライスして水に10分ほどさらした後、水気を切っておく。
- ② きゅうりは洗ってへたを取り、小さめの乱切りにする。
- ③ ミニトマトは洗ってへたを取り、半分に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ④とたまねぎ、きゅうり、ミニトマトを和えて15分ほど漬けておく。

あと一品*お家deやさしおベジ増し*

・みそ汁



汁を少なくして野菜をたくさん摂ろう!

・マリネ



酸味のあるお酢を使うことで減塩になるよ!

少しの工夫で減塩できるよ!
好みの食材を使っておいしく「やさしおベジ増し」で健康になろう!



※出: 日本食品成分表2020年版 (A01)

【材料 (2人分)】

- きゅうり……………1本 (80g)
- ミニトマト……………3個 (30g)
- たまねぎ……………1/8個 (30g)
- 酢……………小さじ1 (5g)
- オリーブ油……………小さじ1 (4g)
- レモン汁……………小さじ1/2 (2g)
- 塩……………ひとつまみ (0.6g)
- こしょう……………少々 (0.03g)

A

畿央大学 B班作成

やさしおベジ増しレシピ

トマト・アボカドと鶏ささみのサラダ

【栄養価 (1人あたり)】

エネルギー 150kcal, たんぱく質 11.0g
脂質 6.8g, 食塩相当量 0.5g

※出: 日本食品成分表2020年版 (A01)

【作り方】

- ① 青じそは0.5cmほどの太めの千切り、アボカドは皮をむき種を取り縦にスライス状に切る。
- ② トマトを輪切りにする。
- ③ 深めの皿にフォークで穴をあけた鶏ささみを入れ、酒、みりんをかける。
- ④ ラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。(火が通っていないければ10秒ずつ加熱する)
- ⑤ 鶏ささみを食べやすい大きさに刻く。
- ⑥ ボン酢、オリーブオイルを合わせておく。
- ⑦ 器にトマト、アボカド、青じそ、鶏ささみの順に盛り付け、⑥をかけ完成。

【材料 (2人分)】

- 鶏ささみ……………1本 (100g)
- 酒……………小さじ1 (5g)
- みりん……………小さじ1 (6g)
- 青じそ……………3枚
- アボカド……………50g (1/2個)
- トマト……………200g (1個)

- ボン酢……………大さじ1 (15g)
- オリーブオイル……………小さじ1 (4g)

畿央大学 D班作成

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



サラダのドレッシングにレモンなどかんきつの果汁を加えることで減塩+味変に!



※出: 日本食品成分表2020年版 (A01)

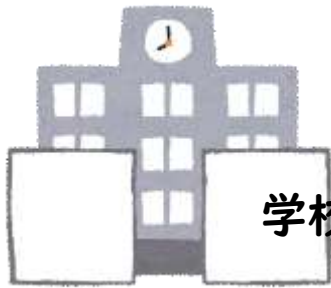
◎食環境整備を担っている！



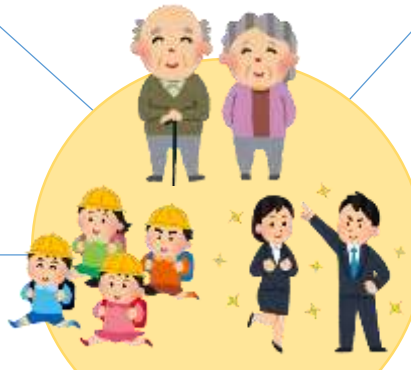
配食事業者



スーパーマーケット
(お惣菜)



学校・保育園
(昼食)



利用者



飲食店



事業所
(昼食等)



入所施設・病院
(朝・昼・夕)





利用者の健康

家族や身近な人

野菜増量

減塩



施設職員・管理栄養士・調理担当者の健康

●本日の内容

①健康日本21について

②野菜摂取と減塩について

③汁物塩分測定の結果について



奈良県やさしおベジ増し
プロジェクトキャラクター
ベジ子さん

なぜ汁物の塩分を測定するの？

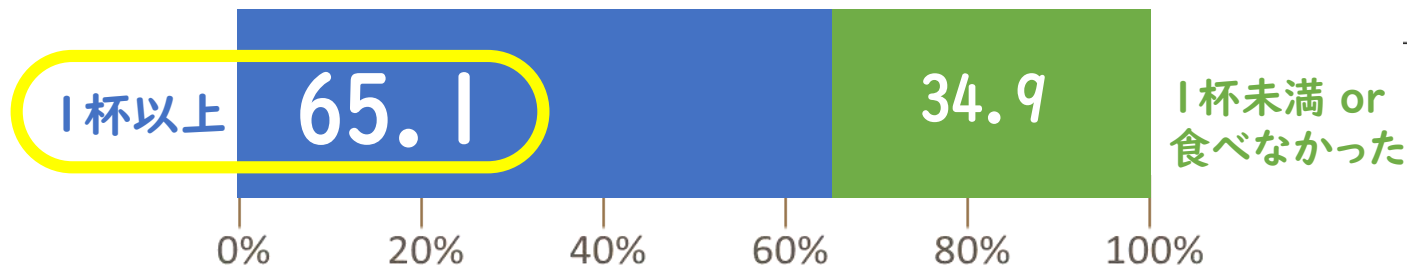


施設の味付けの濃さの感覚を意識してみましょう。



味噌汁(1人前)は食塩1.2g ※

平均的な1日に食べた味噌汁の量



(令和3年度奈良県県民・健康食生活実態調査 奈良県民成人男女)

※豆腐とわかめの味噌汁 150mlあたり。参考資料：香川「調理のためのベーシックデータ 第4版」女子栄養大学出版部

汁物塩分濃度別食塩量

塩分濃度 汁の量	0.6% 以下	0.7%	0.8%	0.9%	1.0%	1.2%	1.4% 以上
100cc	0.6g	0.7g	0.8g	0.9g	1.0g	1.2g	1.4g
150cc	0.9g	1.05g	1.2g	1.35g	1.5g	1.8g	2.1g

大人1人分

標準



汁物の塩分濃度の測定結果

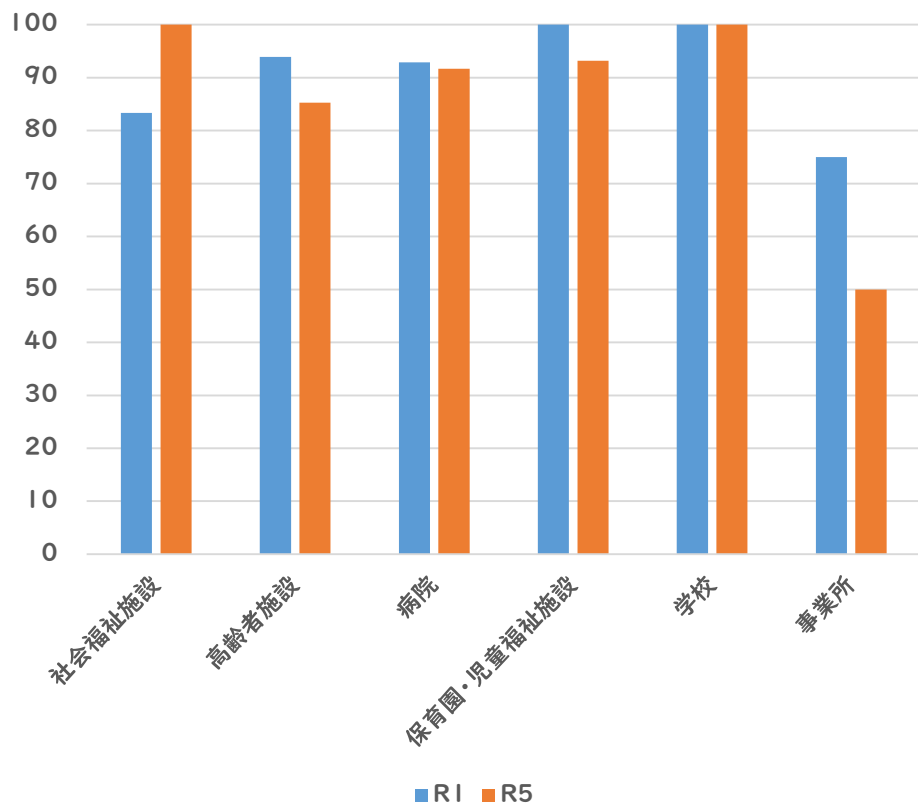
	0.6% 以下	~0.7% 以下	~0.8% 以下	~0.9% 以下	~1.0% 以下	~1.1% 以下	~1.2% 以下	~1.3% 以下	1.3% より上
社会福祉施設	2	2	1	1					
高齢者施設	4	3	6	9	7	2	1		2
病院	2	3	2	2	2	1			
保育所 幼稚園 児童福祉施設	17	6	11	6	1	3			
学校	8	4	7	1	3				
事業所				1		1			

標準

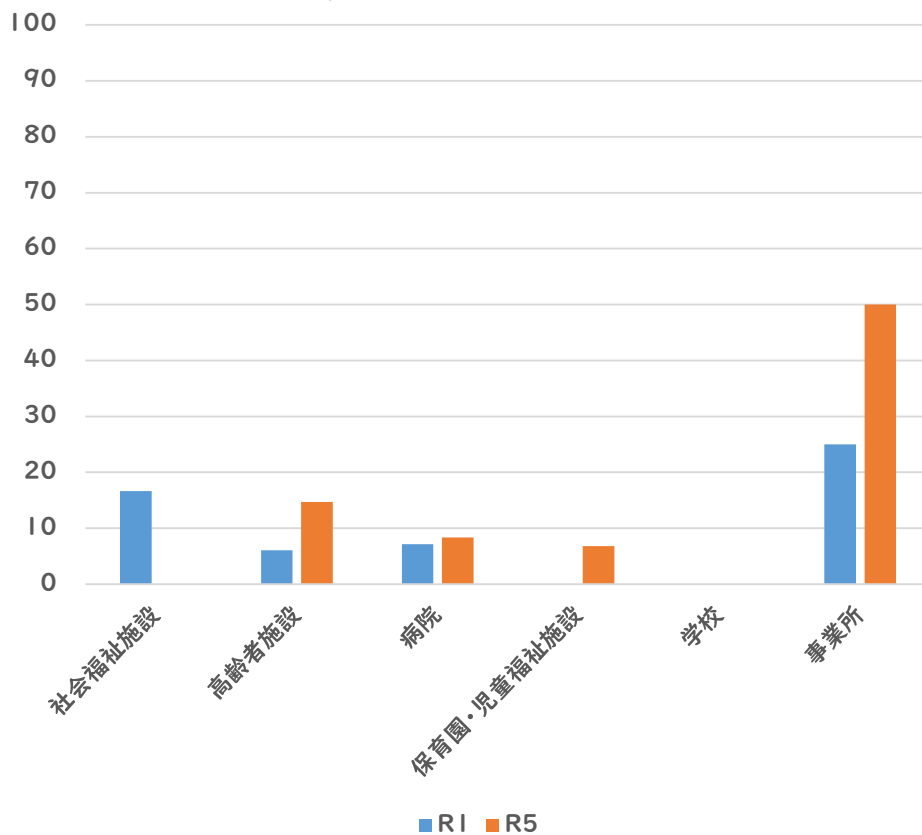
味噌汁塩分測定の結果について



塩分濃度が標準以下の施設数の割合



塩分濃度が高めの施設数の割合



汁物の塩分測定について



施設においては、
献立作成にて計算上での汁物の塩分濃度を
調整していただいています。



今回、実測の値と施設で想定している濃度に
差異がないかを確認していただけたらと思います。

ご清聴 ありがとうございました。



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

アンケートは受付場所のBOXにご提出ください。
栄養管理報告書受取BOXも、
ご用意しています。お持ちの方は
ご提出ください。

本日の研修会の概要は、
後日、中和保健所HPに
掲載致します。



奈良県やさしおベジ増し
プロジェクトキャラクター
ベジ子さん

○お願い○

病院・福祉施設の方へ

栄養管理報告書と合わせて、栄養サマリーについてのアンケートを郵送しています。

7月31日までに中和保健所宛てにFAXしていただくか、
通知文のQRコードより、電子申請していただくよう
ご協力お願いします。

