

食育通信

～健康の秘けつは増ベジ減ソル～

野菜の目安量(1食分)

生野菜なら

加熱野菜なら

野菜料理なら

1～2皿分



※大人の目標量 350g/日

野菜を食べると…

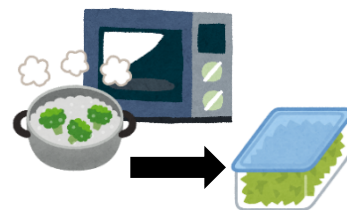
- 風邪や病気に負けないからだをつくる。
- 骨や血液などの材料になる。

成長に欠かせない栄養が
たっぷり！

「増ベジ」ポイント

①加熱する

かさが減るのでたくさんの量を食べやすいです。
ゆでると青臭さが軽減し食べやすくなる野菜も多いです。



茹でたり電子レンジ加熱して保存

②地元産を選ぶ

スーパーや地域の直売所では地元産の野菜をお手頃価格で購入できます。

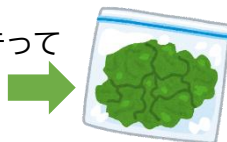
③冷凍・カット野菜を活用

価格が安定しており少量でも使いやすいです。家庭で冷凍しても◎

冷凍野菜



カット野菜

茹でた後、水気をきって
小分けにして冷凍

増ベジ・減ソルとは…
ベジタブル(野菜)を増やし、
ソルト(食塩)を減らすことを
目標とした秋田県のキャッチ
コピーです。



食塩の目標量(秋田県民)

7g未満/日

※子どもは大人より食べる量が少ないため
目標の食塩量も少なくなります

食塩のとりすぎは…

- 高血圧やがんなど様々な病気の原因になる。
- 味の濃い食事は食がすすむため、食べすぎになりやすい。



平均的にとっている量

10.1g/日

今より
マイナス

－ 3g意識して減らしましょう！

「減ソル」ポイントは裏面へ→

食育クイズ

第1問 キャベツが語源のスイーツはどれ？

①ドーナツ ②ミルフィーユ ③シュークリーム

第2問 小松菜の発祥の地は？

①秋田県 ②東京都 ③沖縄県



こたえはうら面！

「減ソル」ポイント

①味付けは「こうやさん」を活用する

秋田県民は1日の食塩の半分以上を調味料から摂っています。※ 減塩調味料や減塩商品の利用もおすすめてです。

※令和4年県民健康・栄養調査

こ
香辛料



う
うま味



や
薬味



さん
酸味



②食塩相当量を確認する

食品のパッケージの
栄養成分表示を見て、
食べる頻度や量を
調節しましょう。

栄養成分表示(100g あたり)	
エネルギー	〇〇Kcal
たんぱく質	〇.〇g
...	...
食塩相当量	★★g

インスタントラーメンなどの表記
食塩相当量

〔めん・かやく 2.0g〕
〔スープ 2.7g〕 約5~7g



※塩小さじ1
=食塩6g



スープを残すと
約2gの減塩



※しょう油大さじ1
=食塩 2.6g

③少しずつ薄味にする

濃い味付けに慣れた舌は味を感じにくくなりがちです。少しずつ薄味に慣れていきましょう。

かんたんレシピ

おかかの うまうまサラダ(4人分)



材料	分量	材料	分量
豆苗	1袋(約100g)	しょう油	大さじ1
白菜	1~2枚(約240g)	酢	大さじ1
人参	2/3本(約75g)	砂糖	小さじ1
かつお節	3パック(4.5g)		

- ① 豆苗は4~5cm長に切っておく。白菜は0.5~1cm幅の細切り、人参は千切りにしておく。
- ② ①をすべて耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。(目安:600W で3~4分程。途中でかき混ぜるとムラができてにくい。)
- ③ ざるにあけ、粗熱が取れたらペーパータオルで水気をきる。
- ④ ボウルに調味料、③、かつお節を入れよく混ぜて完成!

〈1人分栄養価〉

エネルギー 31Kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 0g
食塩相当量 0.7g
1人分の野菜量 約90~100g

栄養士のひとこと

豆苗はビタミンが豊富な緑黄色野菜で、通年で価格も安定しているので、白菜や大根などの淡色野菜が多い冬には取り入れやすい野菜です。加熱するとかさが減り、青臭さや硬さも軽減するためお子さんも食べやすくなります。水気をしっかり切ることで味がまとわりやすくなり、かつお節のうま味と合わせり薄味でもおいしく食べられます。

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。
今回のテーマは「適塩は健康寿命を延ばすカギ」です。



【次号のお知らせ】

テーマ「朝ごはん」
3月発行予定です



こたえ 第1問 ③ シュークリームが生まれたフランスではキャベツのことをシュー(chou)と呼びだって、確かに見た目が似ているよね!

第2問 ② 小松菜は鎌倉時代には江戸(今の東京)で育てて食べられていたみたい。もともと名前はない野菜だったけど、当時の将軍 徳川吉宗公が、小松菜の生産が盛んだった地域にちなんで「小松菜」という名前をつけて、全国的に有名になったと言われているよ。(諸説あり)

