



野菜と減塩で健康に

宇城市の健康課題である高血圧をはじめ、生活習慣病予防のため、「さしより野菜プロジェクト」として「さしより(最初に)野菜 たっぷり野菜 減塩」を推進しています。

いつもの食事を楽しみながら、「さしより野菜プロジェクト」をはじめてみませんか？

1日350gの野菜習慣 はじめませんか

日本人の
平均野菜摂取量
256g/日

令和5年度国民健康栄養調査



350g

両手のひら
3つ分
=約350g



1日の目標量小鉢5皿分の目安



サラダ
カット野菜



おひたし



ミニトマト



具沢山の
汁物



きんぴら
ごぼう

国の目標まであと100g
今の食事にプラス1皿するといいね!



野菜には、からだを守る栄養がたっぷり

美肌効果あり

- 野菜にはカロテンやポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富！活性酸素を除去し、肌や血管の老化を予防してくれます。
- ビタミンCはコラーゲンづくりに欠かせず、肌のハリと弾力を守ります。

疲れにくくなる！

- ビタミンやミネラルは、代謝や神経の働きを助け、疲れにくい体をつくれます。
- 鉄分は赤血球のヘモグロビンの材料となり、酸素を全身に届けることで、持久力や集中力を保ちます。



腸活で太りにくい体に

- 野菜の食物繊維は腸内で発酵され、短鎖脂肪酸がつくれます。これが代謝や食欲をコントロールし、太りにくい体づくりを助けます。



生活習慣病予防！

- 野菜から先に食べると食物繊維の働きにより、食後の血糖値の上昇が緩やかに。
- カリウムは、塩分(ナトリウム)を体外に排出し、血圧を安定させます。※腎機能低下等治療中の方は、注意が必要な場合があります。

今日からできる！野菜350gの新習慣

4つの
コツ！

野菜を1日350gとるには、3食きちんと食べることが大前提です。
朝食を食べていない人は、まず朝食からはじめましょう。

コツ
1

調理の手間を減らす

- カット野菜や冷凍野菜
- 作り置きを休みの日にまとめて



コツ
3

毎食に「野菜一品」ルール

例 朝:みそ汁に刻み野菜/
ミニトマトやブロッコリーをプラス
昼:サラダ or 野菜スープをつける
夜:炒め物や煮物でしっかり野菜をとる



コツ
2

汁物や一品料理に野菜を“忍ばせる”

- カレー、シチュー、鍋にたっぷり野菜
- うどんやラーメンにほうれん草やもやしをプラス
- 外食やお惣菜、お弁当は野菜が入っているものを選ぶ



レタスサンド



冷やし中華



トマトソースパスタ

コツ
4

野菜ジュースやスムージーで補助

糖質が多いものもあるので、
野菜中心のものを選ぶ



どれくらい野菜を食べているか測定してみよう！

指先10秒で推定野菜摂取量がわかるベジメータを
宇城市役所1階(総合案内うら)に設置しています。
開庁時はいつでも測定できます。+



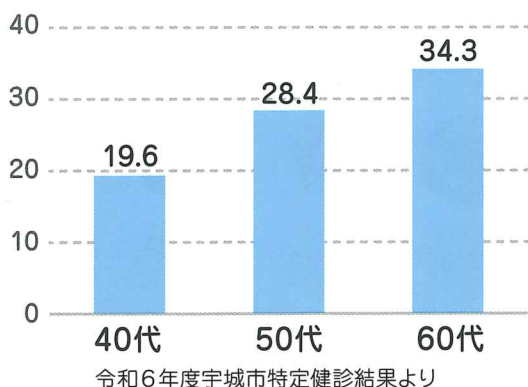


減塩で未来を守る!

減塩は高血圧予防の第一歩。塩分の摂りすぎは血圧を上げ、心臓や脳に負担をかけます。無理なく減塩を習慣にしましょう。

40代の5人に1人が高血圧

高血圧(140/90以上)の割合(%)



高血圧の原因のひとつは塩分のとり過ぎ

	目標量※1	摂取量※2
男性	7.5g	10.7g
女性	6.5g	9.1g

とり過ぎ
てる…!

3.2g多い

2.6g多い

高血圧の人の目標量は6g

※1 日本人の食事摂取基準

※2 令和5年度国民健康栄養調査



ハンバーガー1個
塩分2~3g

ハンバーガー1個分
減らすといいのか…



無理なく減塩のコツ



**めん類の
汁やスープを残す**
全部残すと1杯で2~3g減塩



**塩味の濃い
加工食品**(練り物、
ハム・ソーセージ等)や
惣菜は控える

ウインナー1本
塩分0.4g



ロース
ハム1枚
塩分0.3g



焼きそば 1食分
塩分2.5~5g



みそ汁は1日1杯以内
汁物は具沢山にすると、
汁が減らせます

具沢山に!



**味見をせずに
むやみに調味料を
かけない**



減塩食品を活用する

減塩しょうゆ

大さじ1
(15ml)で
通常商品
食塩量 2.4g
減塩商品
食塩量 1.4g



約1.0g
減塩

減塩

フリーズドライ
みそ汁(野菜)

みそ汁1食分で
通常商品
食塩量 1.7g
減塩商品
食塩量 1.2g



約0.5g
減塩

塩分をとりすぎたら…

カリウムが多い食べ物を食べよう!

カリウムは塩分(ナトリウム)を体外に排出する働きがあります。
野菜や果物、海藻類などに含まれています。



お問い合わせ

宇城市 保健衛生部
健康づくり推進課 さしより野菜推進係
〒869-0502 宇城市松橋町松橋396-1
(宇城市保健福祉センター内)
電話:0964-32-7100 FAX:0964-32-6688
メール: kenkozukurisuishinka@city.uki.lg.jp

市ホームページ



市公式
cookpad



Instagram
公式ページ



@SASHIYORIYASAI_UKI

