

たっぷり野菜 しっかり減塩

朝食で増やそう
野菜70g



岐阜県民の1日の野菜摂取量はどの年代でも約70g不足しています。
特に不足している朝食にプラス1皿を心がけましょう。

忙しい朝の実践ポイント!

Point
1

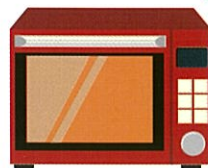
カット野菜や冷凍野菜を
活用してみましょう!



カット野菜や冷凍野菜を利用することで、手早く調理することができます。

Point
2

電子レンジ加熱で
時短に!



電子レンジを使うと調理の時短になります。
また、野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。

Point
3

常備菜などを作り置きして
プラス一品!



休日に数日分の常備菜を作ったり、翌朝に食べられるよう夜ご飯に野菜スープを多めに作るなどして、朝食に1品追加してみましょう。

Point
4

野菜ジュースは食事の
補助として上手に利用を!



どうしても時間が取れない場合は、野菜ジュースから始めてみましょう。
ただし、飲みすぎには注意が必要です。



1日 -2g
適塩生活

野菜摂取と合わせて減塩にも気をつけよう!

野菜をたくさん食べる時に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう!

1日の食塩摂取量の目標量 (15歳以上)

男性→ 7.5g未満

女性→ 6.5g未満

1食当たり、
約2gを目安に!

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」
※疾患のある方は医師や管理栄養士などにご相談ください。

裏面で減塩のポイントを紹介します。

県民の食塩摂取量は、
調味料からの摂取が約7割です。



★小さじ1杯に含まれる食塩相当量(調味料)



★大さじ1杯に含まれる食塩相当量(ドレッシング類)

出典:日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

普段よく使う調味料
などの食塩相当量を
確認してみましょう!

Check!

栄養成分表示 大さじ1(15g)当たり	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	3g
脂質	4g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.6g

Point
1

食塩量の少ない調味料を
組み合わせて減塩に!



Point
2

減塩調味料を活用しよう!



野菜たっぷり減塩レシピ

キャベツとコーンの洋風スープ

■材料(2人分)

A	キャベツ	60g	B	水	300ml
	ホールコーン	40g		固形コンソメ	1/2個(2.7g)
	たまねぎ	60g			
	こしょう	適量			

■作り方

- 鍋にBを入れて煮立たせ、Aを加える。
- 具材に火が通ったら、こしょうで調味し、火を止める。

■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.7g

減塩コンソメを
活用すると

食塩相当量0.5g

★おすすめ時短ポイント!

キャベツは食べやすい大きさに、
たまねぎはくし切りにし、
1回分ずつを冷凍保存。
解凍しないでそのまま調理する
ことで、手軽に野菜たっぷり
スープが作れます。



調理時間
5分

野菜(1人分)
80g

ぎふ野菜ファーストの
Instagram

手軽に野菜がとれるレシピなどを紹介して
います。ぜひフォローしてチェック!



(お問い合わせ先) 岐阜県健康福祉部保健医療課 TEL.058-272-8497(直通)