



にいがたの  
野菜・果物をいかして減塩

# にいがた流 おいしいお生活

ちょっとした塩で  
おいしく健康に

野菜の  
おかず  
1日5皿

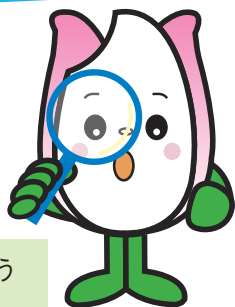
## 野菜・果物はみかたです!

野菜や果物に多く含まれる「カリウム」は、  
体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄をうながし、減塩効果を高めます。  
※医師により食事療法等の指示のある方はその指示に従ってください。



## 食塩は調味料以外にも、 いろいろな食品に含まれています

自分がどのくらい食塩の多い  
食品をとっているか知っていますか?  
気を付けるポイントを知り、  
じょうずに使いましょう。



栄養成分表示をよくみて、食塩量を確認しましょう  
☆食塩相当量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1,000

- 食パン 6枚切り1枚(60g) ▶ 0.8g
- 塩ざけ1切れ(80g) ▶ 1.4g
- すじこ(25g) ▶ 1.2g
- たらこ(25g) ▶ 1.2g
- 焼きちくわ1本(30g) ▶ 0.6g
- ウインナー2本(50g) ▶ 1g
- カレールウ1皿分(20g) ▶ 2.1g

かくれた食塩を  
見のがさない

## 食塩をとりすぎるとどうなるの?



食塩の  
とりすぎ

→ 高血圧

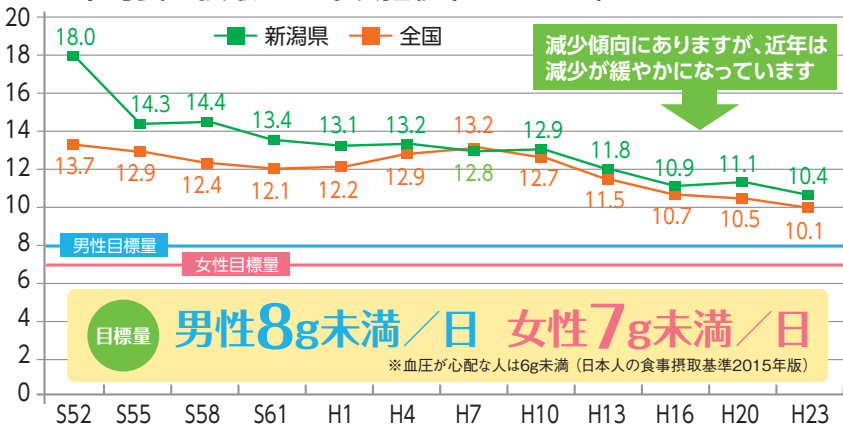
→ 脳血管疾患・心臓病・腎臓病など

→ 胃がん・骨粗しょう症など



食塩(ナトリウム)は血圧を上げるリスクのひとつ、塩蔵食品(塩魚・魚卵など)は胃がんのリスクのひとつであることが知られています。

(g) 平均食塩摂取量の年次推移(1日当たり)



新潟市は  
脳卒中などの  
脳血管疾患、胃がんの  
死亡率が高く、  
減塩対策が重要です!



資料:国民健康・栄養調査(厚生労働省)県民健康・栄養実態調査(新潟県)

# にいがたの旬の野菜を食卓に 野菜のおかずを1日5皿

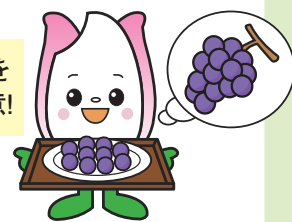
チャレンジ!  
ちよいしお

主食:ごはん  
主菜:焼き魚  
副菜:野菜サラダ  
副菜:貝だくさんみそ汁  
果物



ドレッシングは「別盛りにする」  
「スプーンではかる」と、  
かけすぎを防げます

果物は毎日適量を  
食べすぎには注意!



表面に塩を効かせると、  
少ない量でもしっかり味に!  
レモンの酸味でうす味でもおいしく

貝だくさんにすると  
野菜のおかず  
1皿分になります

## 野菜は1日に350gが目標です

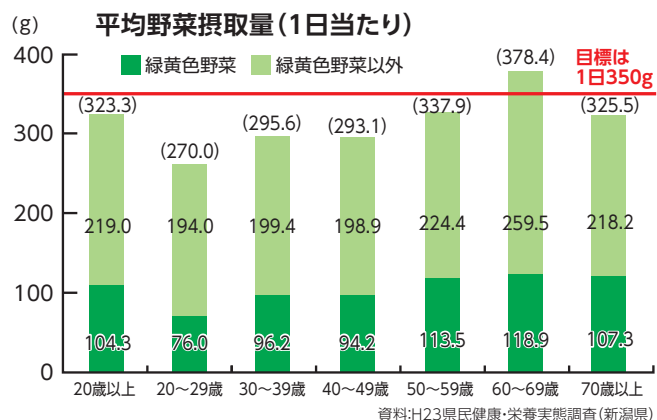
目安は小鉢1皿(野菜70g)×5皿

家計調査によると、新潟市は野菜や果物の購入数量が  
上位にランクインしています!

生鮮野菜...1位 生鮮果物...3位

総務省家計調査(H24~26年平均)全国51市中の順位

しかし、県民健康・栄養実態調査の結果を見ると、  
目標にはまだまだ届いていません。特に若い世代の不足が  
課題です。新潟市はおいしい野菜や果物がたくさんとれます。  
その恵みをいただきましょう。



汁物・煮物・  
炒め物・サラダ  
いろいろな  
調理法で!



## 漬物=野菜?

漬物には食塩がいっぱい。  
野菜をたくさん食べるつもりで、  
もりもり食べると、食塩のとりすぎに。  
少量を楽しみましょう。  
浅漬けも、量を食べれば  
食塩のとりすぎにつながります。



大皿に盛ると、  
ついつい  
食べすぎてしまいます  
一人盛りが  
おすすめです!!

### なす塩漬



5個(100g) 食塩2.2g



1個(20g) 食塩0.4g

### たくあん漬(塩押し)



1本(250g) 食塩10.8g



2切れ(15g) 食塩0.6g



新潟市  
品目別  
家計調査  
ランキング

出典:総務省家計調査  
1世帯当たりの年間支出金額  
(H24~26年平均)  
全国51市中の順位

塩さけ.....2位 魚介の漬物(みそ漬など)...5位  
塩干魚介...2位 たらこ.....4位

塩干魚介は食塩が多め。  
食べる頻度や1回の量に  
気を付けて食べましょう。



カップめん...3位 中華そば(外食)...6位  
即席めん...9位

新潟市民はラーメン好き?汁まで飲み干すと、  
食塩摂取量は5gを超えてしまい、1日の半分以上を  
とってしまいます。汁は残すようにしましょう。



カレールウ.....3位

カレールウは食塩が多め(1皿分約2g)  
おかわりには要注意。  
カレーの副菜は食塩控えめのおかずがおすすめです。



食塩.....1位

みそ9位、しょう油28位に比べると  
食塩が上位にいます。  
漬物などを手作りする家庭が多いのでしょうか?

