

# バランスのとれた食事で 生活習慣病対策を



## 食事のとり方で肥満対策!!

### ベジファースト

ベジファーストとは、食事の最初に野菜や豆類を食べることを言います。かみごたえのある低エネルギーの野菜を先に食べることで、満腹感を得られやすく、食べすぎを防ぐことができます。まず、野菜からよくかんで食べましょう。

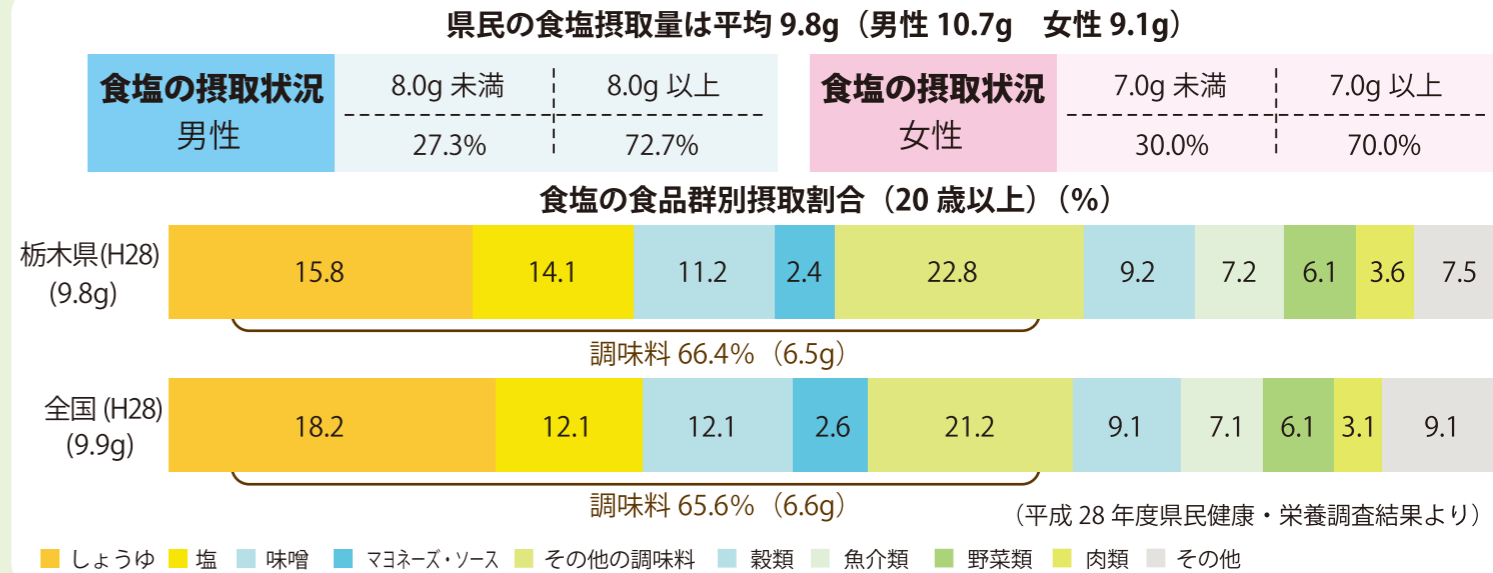
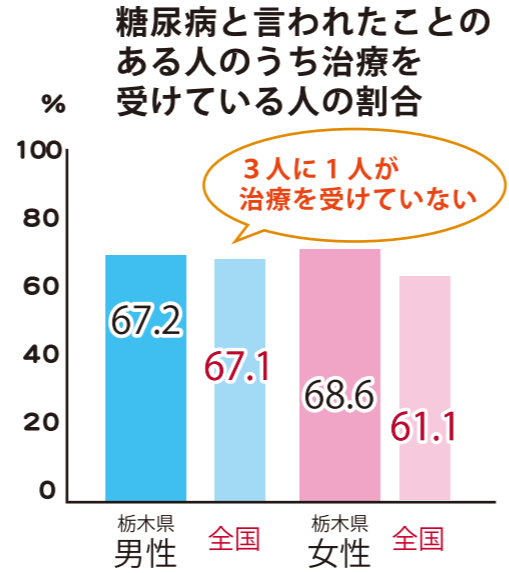
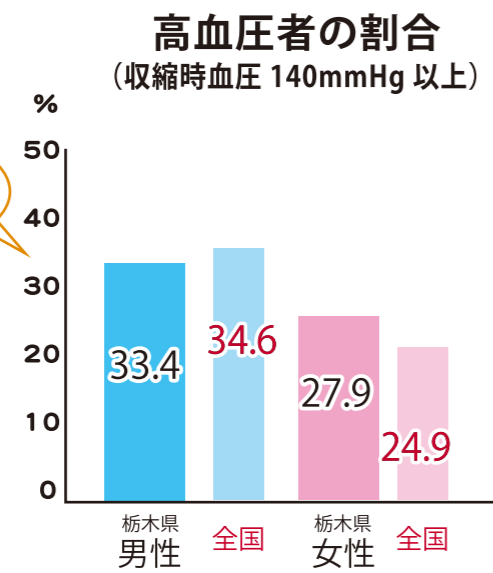
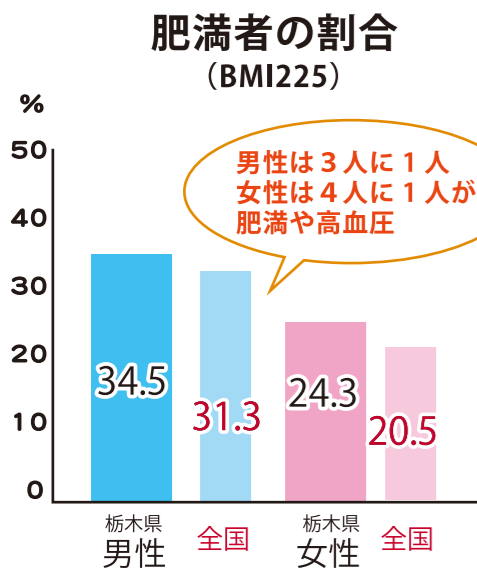


### 食事のリズムを

朝・昼・夕食をとることは規則正しい生活につながります。夜遅く食事をたっぷりすると、体脂肪が蓄積され、また、翌朝の胃もたれの原因にもなります。朝食を抜くことは空腹時間が長くなり、昼食、夕食時の急激な血糖値の上昇や肥満の原因につながります。夕食が遅くなるときには早めに補食をとったりさっぱり脂質控えめな献立にするなど、ちょっとした工夫を心がけましょう。



# 栃木県民の健康状況 男女とも7割の人が塩分をとりすぎです。(目標、男性8g未満 女性7g未満)



## あと2g食塩を減らす工夫

### 食塩のとりすぎは……

血管に負担がかかるため、高血圧に、動脈硬化の原因や腎臓疾患他の合併症につながる可能性があります。目標まであと2g、毎日少しずつ減塩に取り組みましょう

### 調味料大さじ1杯(15cc)の食塩量

しょうゆ	2.6g	中濃ソース	1.2g
みそ	2.2g	ケチャップ	0.6g
ウスターソース	1.5g	マヨネーズ	0.3g

### 食塩が多く含まれている食品

#### 練り製品や加工食品

焼きちくわ (大1本 100g)	2.1g
さつま揚げ (小判1枚 32g)	0.6g
はんぺん (1枚 100g)	1.5g
ウィンナーソーセージ (1本 25g)	0.5g
ハム (ロース薄切り1枚 15g)	0.4g
ベーコン (バラ スライス1枚 18g)	0.4g
プロセスチーズ (1切れ 20g)	0.6g

#### 魚の干物など

塩さけ (1切れ 80g)	1.5g
塩サバ (1切れ 80g)	1.4g
アジ開き干し (1枚 130g)	1.4g
サンマみりん干し (1本 80g)	2.4g

**1** 同じしょうゆでも食塩量が違います。使い分けをして上手に減塩を。

減塩しょうゆにすると…… 1.2g減  
だし割しょうゆにすると…… 1.4g減  
ボン酢しょうゆにすると…… 1.3g減

**2** 素材の塩味を活かして、追加する調味料は少なめに。

**3** 干物などはしっかり塩味がついています。そのまま食べてみましょう。

大根おろしや柑橘系香味野菜でアクセントも

**4** 麺類や汁気のある料理は汁を残す。

全部残した場合 食塩量：2g減  
半分残した場合 食塩量：1g減

**5** 添付のしょうゆやソースを使わない。漬物、佃煮を食べる量を減らす。

食塩量：1～2g減

**6** しょうゆはすし飯ではなくすしねたのほうにつける。

食塩量：0.8g減

**7** しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿にとってつけて食べる。

食塩量：0.9g減

**8** 調味料は、料理の味をみてから使う。

**9** だしを活かして薄味に。具たくさんにして汁の量を減らす。

食塩量：0.4g減

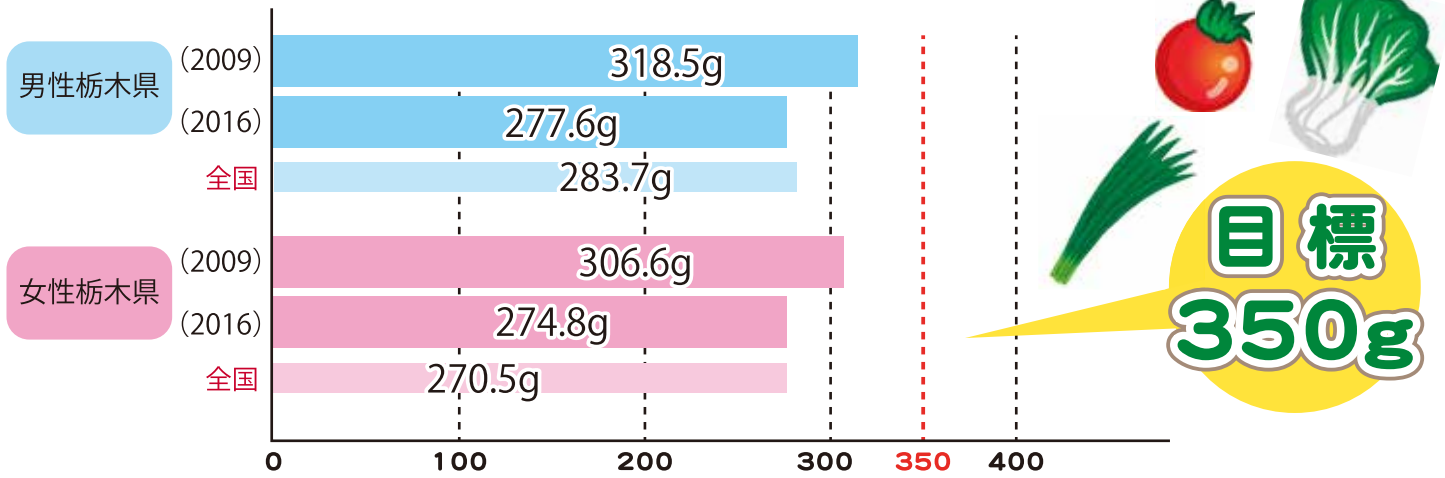
**10** 香味野菜や香辛料を上手に使いましょう。  
(\*香味野菜とは、みつば、あさつき、みょうが、大葉、ねぎ、パセリ、セロリなど)

### 食塩が多く含まれている食品

<p><b>ラーメン</b> 食塩量 6g そのうち汁 2g</p>	<p><b>カップラーメン</b> 食塩量 4.8g そのうち汁 2.5g</p>
<p><b>幕の内弁当</b> 食塩量 4.6g そのうち添付のしょうゆ漬物、佃煮 2.5g</p>	<p><b>カレーライス</b> 食塩量 3.3g そのうち福神漬 1.1g</p>
<p><b>にぎり寿司</b> しょうゆをすし飯につけた場合 食塩量 1.3g</p>	<p>しょうゆをすしねたにつけた場合 食塩量 0.5g</p> <p>(*すし飯はすし酢(食塩、砂糖、酢)で味付けされています)</p>
<p><b>とんかつや焼魚など</b> とんかつの場合 中濃ソースをかける(ソース大さじ1.5) 食塩量 1.5g つける(ソース小さじ2) ……食塩量 0.6g</p>	
<p><b>から揚げや魚塩焼きなど、すでに味がついている料理</b> 食塩量 1.0g / 食塩量 1.1g</p>	
<p><b>みそ汁</b> 食塩量 1.2g</p>	<p><b>具たくさんみそ汁</b> 食塩量 0.8g</p> <p>(*だしのもとには食塩が添加されているものもあります)</p>

# 野菜は1日350gとりましょう

## 栃木県民の野菜の摂取量



(平成28年度県民健康・栄養調査結果より)

## あと一皿野菜を食べましょう

野菜には身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、低エネルギー食品でもあります。食事のたびに野菜を食べるよう心がけましょう。



**1皿70gとして、  
1日5皿を目安にとりましょう。**

具たくさんみそ汁、サラダ、煮物、和え物、おひたし、ポトフ等

## 外食時には栄養成分表示を参考に

外食や市販食品には栄養成分表示があるものがあります。注文や購入するときには確認しましょう。



栄養成分表示 1食(1人)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g



**おすすめ**  
栃木のヘルシーグルメ推進店  
このマークが目印



**食べて健康プロジェクト**  
だれでもおいしく、かんたんに!

**「1日3食、野菜と食塩に注意して、  
きちんと食事にとりましょう!」**

お問合せ

栃木県保健福祉部健康増進課  
TEL: 028-623-3094



健康長寿とちぎ WEB  
<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>