

働き盛りのあなたへ

健康維持の基本は食生活！

たっぷり野菜と減塩で健康づくり

1日の目標量

野菜 350g
(約小鉢5皿分)

&

食塩

男性 8g未満
女性 7g未満



千葉県民の現状は… (1日の摂取量)

野菜 308g …… 1日小鉢一皿分少ない

食塩 男性11.0g 女性9.4g … 1日2g以上多い

(H27年県民健康・栄養調査(千葉県))

増やそう野菜 ↗  減らそう塩 ↘ 

☆上手な単品料理の食べ方は…



①野菜を追加。
ほうれん草、もやし、カット野菜などを一緒に加える。

ラーメン



②スープを半分残す。
👉 塩分マイナス 2g

かつ丼



②汁を吸ったご飯を残す。
👉 塩分マイナス 1g

①野菜の小鉢を追加。



野菜や果物をいっしょに食べると良い理由…



野菜や果物に含まれるカリウムは、体内から塩分を排出する働きがあります。
また野菜の色、香り、味などで、料理がさらにおいしくなります。

働き盛りの、時間がとれないあなたへ



簡単、時短レシピのご紹介

電子レンジでチン

簡単料理



簡単すき焼き



- ◎牛もも薄切り……80g
(豚肉でもいいです)
- ◎長ねぎ……15 cm
- ◎生しいたけ……2枚
- ◎しらたき……50g
- 調味料/すき焼きのたれ
……大さじ2

① 深めの皿を用意し、しらたき、一口大に切ったしいたけを入れる。



②その上に牛肉をひろげて調味料を加え、

③ラップをかけて電子レンジで3分加熱



★エネルギー238kcal ★たんぱく質 16.8g ★食塩 0.9g

小松菜ときのこの卵とじ



- ◎小松菜……1株
- ◎しめじ……1/4 パック
- ◎えのき茸…1/4 パック
- ◎卵……1個
- 調味料/めんつゆ
(3倍濃縮タイプ) …大さじ1

①小松菜、しめじ、えのきは食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れる。



②電子レンジで1分30秒加熱。

③卵とめんつゆを加えて軽くまぜて、さらに電子レンジで1分30秒加熱。



★エネルギー 115kcal ★たんぱく質 9.8g ★食塩 1.0g

※ 材料に火が通っているかどうかで、電子レンジの加熱時間を調整してください。

私たちは食生活改善推進員です。

私たち「君津市食生活改善協議会」は平成11年に発足、現在22名の会員で「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。その活動が認められ、今年度「栄養関係功労者厚生労働大臣表彰」を受賞いたしました。広報きみつ12月号にも掲載されご存じの方もいらっしゃるかと思います。様々な年代を対象に活動していますが、この「健康だより」では、今年度は若者世代・働き世代・高齢世代の各世代別課題を取り上げ、皆様にお伝えしてきました。今回は働き世代に向けた内容になっています。いつまでも健康である為に…一食一食の工夫を。“増やそう野菜、減らそう塩”を心がけましょう。



この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233