

# テーマ「野菜と減塩で健康に！」

県では、県民の「健康寿命の延伸」及び「健康格差の縮小」を目指し、健康づくりに関する取組を推進しています。健康コラムでは、健康に関する正しい情報と新しい情報を発信し、県民の皆様の健康でいきいきした毎日を応援していきます。

健康のための食事は、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上とることを基本として、「野菜を1日350g以上食べること」「塩分を控えること」がポイントです。

「野菜もう1皿」を少しずつ実行し、健康的な食生活を送りましょう！

【参考】第四次和歌山県健康増進計画における数値目標

|                      | 2022年（現状）              | 2035年（目標）           |
|----------------------|------------------------|---------------------|
| 健康寿命の延伸              | 男性 72.39年<br>女性 75.33年 | 男性 75年<br>女性 78年    |
| 特定健康診査実施率（40～74歳）    | 48.9%                  | 70%以上               |
| 食塩摂取量（20歳以上）         | 9.5g                   | 7g                  |
| 野菜摂取量（20歳以上）         | 252.3g                 | 350g                |
| 一日の歩数の平均<br>（20～64歳） | 男性 7,690歩<br>女性 6,771歩 | 8,000歩              |
| 喫煙率の減少               | 男性 23.7%<br>女性 6.4%    | 男性 18.9%<br>女性 3.5% |

# 和歌山県民は野菜不足

1日に必要な野菜は**350g**以上！



緑黄色野菜

1日の摂取目安量 **120g**

+

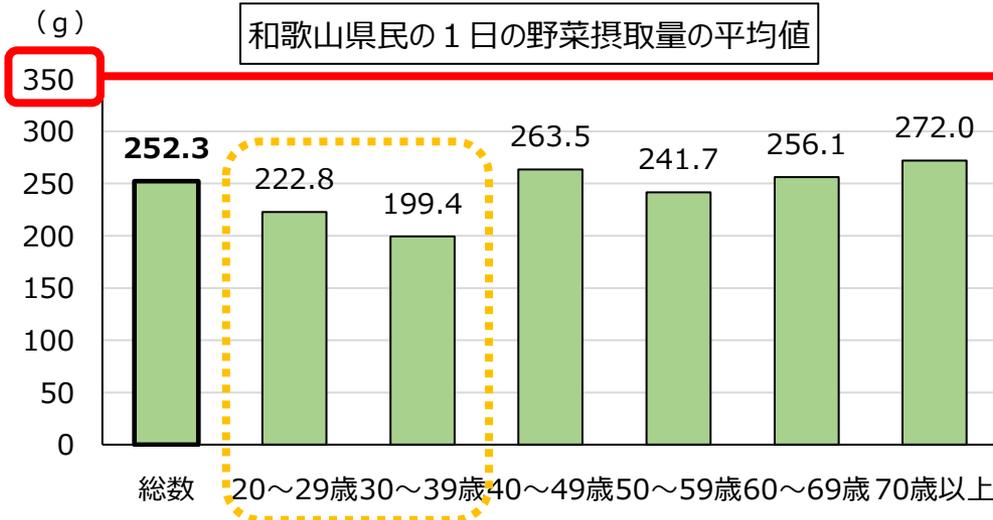
その他の野菜

1日の摂取目安量 **230g**

和歌山県民の1日の野菜摂取量の平均は**252.3g**

必要な量350gよりも約**100g不足**しています

(令和4年県民健康・栄養調査)



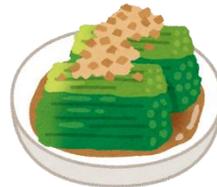
すべての年代で目標に達しておらず、特に20～30代で摂取量が少なくなっています。



# 野菜を食べよう！

野菜350gは料理に置き換えると小鉢のおかずおよそ5皿分  
(小鉢1皿で野菜約70g)

一度の食事で5皿ではなく、1日の中で何回かに分けて食べましょう！



## 夏野菜の70g目安量

|       |     |
|-------|-----|
| ミニトマト | 約5個 |
| なす    | 約1本 |
| ピーマン  | 約2個 |

- 野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています
- 野菜の適量摂取により、脳卒中や心臓病、がん等にかかるリスクが下がることが数多く報告されています

## 野菜をたくさん食べるコツ

- 加熱調理をし、カサを減らして食べやすくする
- 具だくさんの汁物や鍋物を活用する
- 外食は単品料理より定食を選び、付け合わせの野菜も食べる
- 冷凍・缶詰・乾物野菜等を活用する
- 最後の手段！ 野菜100%ジュースで野菜不足を補う

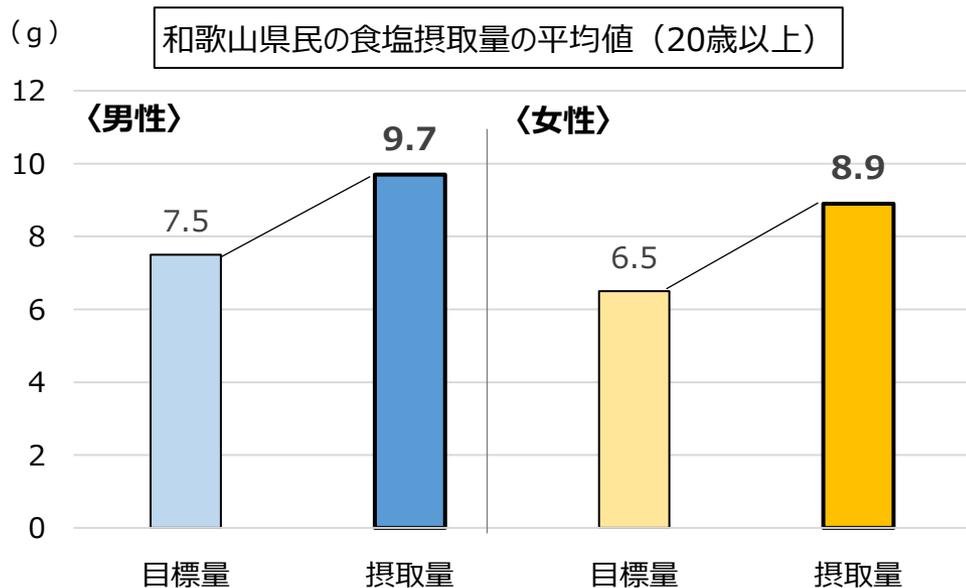
# 食塩は控えめに

1日の食塩の摂取目標量は**男性7.5g未満**、**女性6.5g未満**

(高血圧及び慢性腎臓病の方の目標は**6g未満**)

和歌山県民は男女とも平均で食塩を**2g以上多く**摂っています

(令和4年県民健康・栄養調査)



- 食塩の摂りすぎは**高血圧**や**胃がん**の発生と深く関わっています
- 高血圧**は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞等の命に関わる病気につながります



汁を全部残せば  
約**2~3g減塩**!!

## 食品中の食塩相当量の目安



調味梅干 (1個)  
**0.8g**



みそ汁 (1杯)  
**1.5g**



食パン (5枚切り1枚)  
**1.0g**



カレーライス (1人前)  
**3.3g**



天丼 (1人前)  
**4.1g**



きつねうどん (1人前)  
**5.3g**

# 減塩のコツ！



汁を全部残せば2～3gの減塩に！

- 麺類の汁は残す
- しょうゆ等の調味料は直接かけずに小皿にとって少しずつ「つける」
- 香辛料や香味野菜、柑橘類の酸味等で薄味をカバーする
- 新鮮な食材を用いて食材の持ち味で薄味の調理にする
- 加工食品は栄養成分表示で食塩相当量をチェックする

野菜に含まれる**カリウム**は余分な塩分を  
体外に排出させる働きがあるため、  
野菜を積極的に食べることも減塩につながります



カリウムは果物類、いも類、  
海藻類にも多く含まれます

製品ごとに表示の単位が  
異なるので注意！  
(100g当たり、1包装当たり 等)

| 栄養成分表示      |       |
|-------------|-------|
| 1個 (○g) 当たり |       |
| エネルギー       | ○kcal |
| たんぱく質       | △g    |
| 脂質          | □g    |
| 炭水化物        | ◇g    |
| 食塩相当量       | ○.△g  |

※腎臓病等でカリウム制限をされている方は医師の指示に従ってください