

**山梨県栄養士会
栄養一口メモ
スライド集**

減塩・外食

食べるとき減塩

を心がけていますか？



下記に思いあたる方、いませんか？ 注意が必要です！！

- ☒ うどん、ラーメンなどの麺類の汁は残さず飲む
- ☒ とりあえず何にでもしょうゆをかける
- ☒ 汁物は毎食飲みたい
- ☒ 佃煮や塩辛、漬け物などがなくて物足りない
- ☒ インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- ☒ 外食や市販のお惣菜をよく食べる
- ☒ 食卓の上には常に塩やしょうゆなどの調味料が置いてある
- ☒ 野菜や果物が嫌い、またはあまり食べない

① 食塩の多い料理を控える

梅干しや漬け物、ハムやウインナーなどの肉の加工食品、さつま揚げやかまぼこなどの魚の練り製品などは食塩が多く含まれています。食べる回数を減らし、使用する際は調味料も控えましょう！



汁物も1日1回にしましょう。汁物の具を沢山にすることで、1回に摂取する汁の量を少なくすることができます。



② 麺類の汁は飲み干さない

汁を全部残したら食塩摂取量は約3g
汁を全部飲み干すと食塩摂取量は約5g



食塩を摂り過ぎたら...
カリウムが多く含まれる食品を食べよう！

カリウムには体内のナトリウムを尿中に排泄する作用があります。食塩の摂取量を少なくして、カリウムをしっかり摂りましょう。



③ 何にでもしょうゆをかけるのをやめる

自分で調味料を追加するのはやめましょう！



④ 調味料はたっぷりにつけない

いつもかけている量は意外と多いものです。別皿でつけて食べましょう！



⑤ 食卓など手の届くところに調味料を置かない

目の前にあるとついつい使ってしまう。必要なときだけ取りに行くようにしましょう。無意識にかける量は意外と多いものです。



調理するとき 減塩を心がけていますか？



高血圧をはじめとする生活習慣病の発症を予防する為には、何よりも食塩を控えることが大切。けれど日本の伝統食である和食は特に食塩が多くなりがちです。

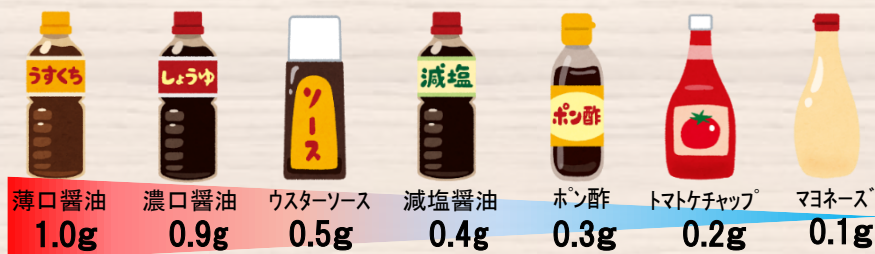
毎日の食事で食塩の過剰摂取を防ぐには、食塩だけではなく食塩が多く含まれている調味料を知ること。さらに調理をする際の減塩のコツをマスターすることが重要です。

コツ1 食塩量を知ろう

調味料によって食塩の含有量に差があります。

上手に使って減塩しましょう！

※下記の調味料の食塩相当量は小さじ1（5cc）当たりの一般的な含有量です。



コツ2 旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、調味料に頼らなくても十分素材そのものの味でおいしさを楽しむことができます。

コツ3 天然食品でだしをとる



かつお節やにぼしなどの魚介類、昆布などの海藻類、干し椎茸などのきのこ類には薄味でもおいしく食べることが出来る「うま味」成分が含まれています。

コツ4 酸味を上手に使う



お酢やレモン、すだちなどを活用して酸味を効かせると、さっぱりとした味わいやさわやかな香りも楽しめて、調味料の量を抑えることができます。

コツ5 香辛料・香味野菜を使う



香辛料や香りの強い野菜は味のアクセントになります。パセリ、わさび、ハーブなども上手に活用しましょう。

外食の食塩量を知ろう



山梨県減塩キャラクター
しほルト

あなたはどれを 選びますか？



厚生労働省が推奨している食塩摂取量の目標値

男性



1日：7.5g

1食：約2.5g

女性



1日：6.5g

1食：約2.1g

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

▶ 下記の食塩量はあくまで一般的な
目安としてください。
お店や材料により食塩量は異なります。



きつねうどん 8.4g
(めんと具2.0g+汁6.4g)



天ぷらそば 5.2g
(めんと具0.2g+汁5.0g)



カレーうどん 4.1g
(カレー粉の風味で塩分控えめ)



ざるそば 2.8g
(ねりわさび0.2g+汁2.6g)



とんこつラーメン 7.7g
(めんと具2.2g+汁5.5g)



塩ラーメン 7.3g
(めんと具0.7g+汁6.6g)



みそラーメン 7.2g
(めんと具1.2g+汁6.0g)



醤油ラーメン 7.1g
(めんと具1.2g+汁5.9g)



カツ丼 6.9g



焼き魚定食 5.2g



焼きそば 4.8g



チャーハン 4.7g



ビーフカレー 4.1g



牛丼(大盛り) 3.6g



みそ汁 1.5g



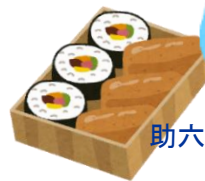
カップラーメン 5.6g
(めんとかやく1.9g+汁3.7g)



ハンバーグ弁当 4.4g



ハンバーガー 4.2g



助六とは…
いなり寿司と巻き寿司
を詰め合わせたもの

助六弁当 3.8g



カツサンド 2.1g



焼きそばロール 1.6g



おにぎり(鮭) 1.4g



フライドポテト 1.0g

睡眠と肥満

睡眠と肥満

良質な睡眠は、肥満や生活習慣病（糖尿病、高血圧、心疾患など）の予防になるともいわれています。良質の睡眠を得るために規則正しい食習慣を心がけましょう

できることから心がけましょう

○朝は起床後すぐに太陽の光を浴びる

目から光の刺激が入ると、体内時計が目覚めます。また、起床直後の太陽の光を浴びてから14～16時間後に眠気が生じるホルモンが分泌されるので、スムーズな寝つきのためには起床時間が重要です。



○朝食で体内時計リセット

決まった時間に栄養のバランスを考えた内容で朝食をとることが大切です。また、朝食をとらないと、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。



○夕食は腹八分目

ぐっすり眠るためには、胃腸に負担をかけないことも大切です。できるだけ早い時間に、消化の良いものを腹八分目に食べるようにします。夕食に食べたものは体に脂肪として蓄えやすいので、夕食の量が多い人は太りやすい傾向があります。



○夜間に明るい光を浴びすぎない

夜間にパソコンやスマホの明るい画面を見続けると、寝つきにくくなります。



※就寝前は控えましょう

★アルコール

睡眠薬代わりにお酒を飲むと寝つきが良くなりますが、眠りが浅くなり、中途覚醒が増えます。その結果、熟睡感がなくなってしまい、さらに常用すると同じ量では効かなくなり、量が増えてしまいます

★煙草

煙草に含まれるニコチンは、その量によって交感神経の働きを活発にし、覚醒作用をもたらします。吸入後から数時間持続するため、就寝の1時間前から喫煙はしないようにしましょう。

★カフェイン

カフェインには覚醒作用があり、中途覚醒を増やして総睡眠時間を減らします。カフェインには利尿作用があるため、尿意で目が覚めて中途覚醒する原因となります。そのため、就寝の4～5時間前になったら、カフェインを含むものの飲食は避けましょう。

肥満



で少し太ったかな？ と気づいた方へ

肥満を評価するのに一般的に用いられているのがBMIです。
BMIが**25**を超えると肥満と判定され、生活習慣病にかかりやすくなると言われています。
適正体重の維持に努めましょう。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

(例) 体重70kg・身長170cmの方なら、 $70 \div (1.7 \times 1.7) = \text{BMI}$ は24.2です。
20～49歳の方は、18.5～24.9、50～64歳20.0～24.9。65以上21.5～24.9が適正体重です。
(日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省)

減量効果をあげるため、
次のようなことにチャレンジ
しましょう。



- ・毎日体重を計測し、グラフに記録する
- ・夕食を少なめにする
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・食事はいつも腹八分目
- ・夜遅い時間に食べない
- ・朝食を抜かない
- ・間食を食べすぎない
- ・アルコールを飲みすぎない
- ・体を動かす習慣をつくる
- ・しっかり睡眠をとる

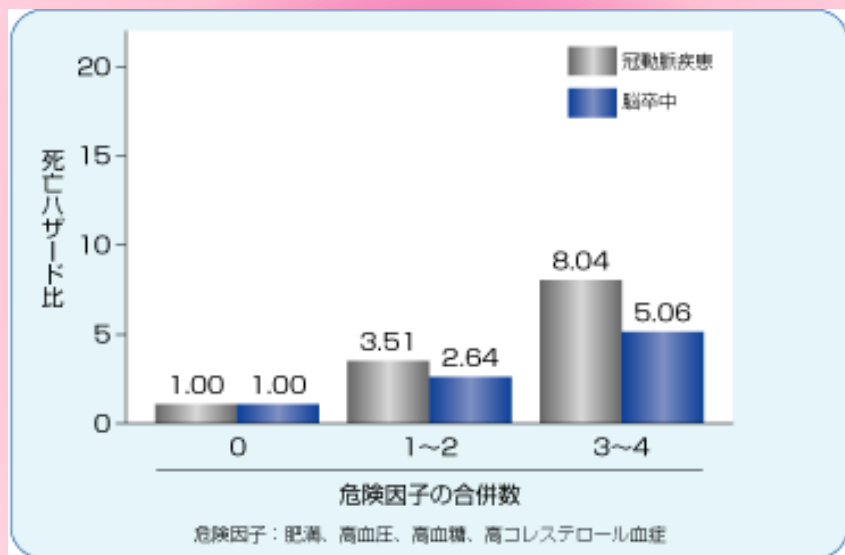


特定保健指導を積極的に受けて、健康になりましょう。

(特定健診・特定保健指導とはメタボリックシンドロームを改善するための取り組みです。)

内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどないものの、放置すると動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。食生活や運動など生活習慣を改善することにより、予防・改善することができます。

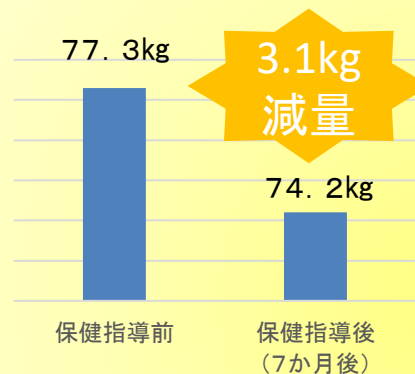
メタボリックシンドロームの状態では、冠動脈疾患や脳卒中の死亡率が上がります。



日本動脈硬化学会HPより

特定保健指導を受けて生活習慣改善に成功！

<<体重>>



<<腹囲>>



(令和元年度山梨県栄養士会特定保健指導事例より)

取り組み事例

- ☆夕食ご飯の量を減らす
- ☆週1回の休肝日を設ける
- ☆ウォーキングを20分行う

管理栄養士による6か月の指導で
目に見える改善が見られた事例

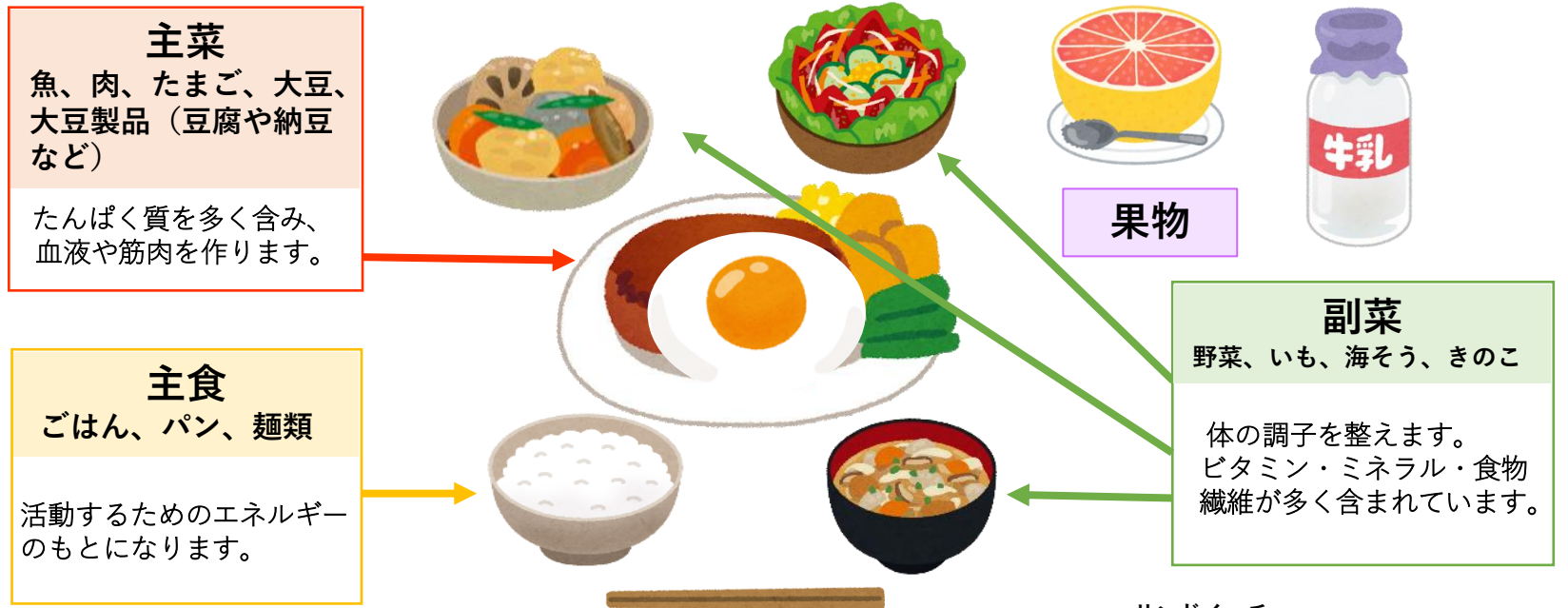
低栄養

＼元気にいきいきと過ごすために／

低栄養(やせすぎ)予防

高齢になると
低栄養のリスクが
高まります

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。



- 1日3食決まった時間に食べ、欠食しないようにしましょう。
- 間食でエネルギーとたんぱく質を補給しましょう。
- 家族や友人と語らいながら食事をするなど、楽しく食べる雰囲気作りも大切です。

サンドイッチ
具の入ったおにぎり

牛乳・乳製品

<参考文献>

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html> 厚生労働省 介護予防マニュアル（改訂版：平成24年3月）について

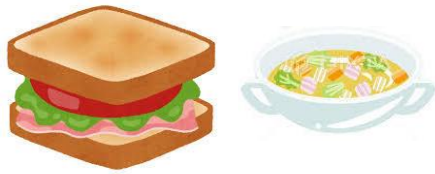
野菜の摂取

1日「350g」の野菜を摂ろう



野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であり、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。しかし、野菜を食べる量は減少しており、平成26年度県民栄養調査結果では、野菜の平均摂取量は県民1人1日当たり、男女共に350gを下回っています。野菜料理を増やし、バランスのよい食生活にを心がけましょう。

パン食の場合



《ポイント！》
食パンに野菜をサンドするだけでも野菜摂取につながります

丼物の場合



《ポイント！》
野菜サラダや野菜の多く入っている汁物などを追加すると良いでしょう

小鉢の利用



《ポイント！》
付け合せの野菜だけでなく野菜の煮物や和え物など小鉢を追加しましょう

*小鉢の野菜料理を1皿分（70g）、主菜の野菜料理を2皿分に置き換えて「1日5皿以上」と計算するとわかりやすいでしょう。

例)	野菜サラダ	1皿分
	きゅうりとわかめの酢の物	1皿分
	かぼちゃの煮物	1皿分
	野菜炒めなど大皿料理	2皿分
	野菜カレー	2皿分

1日5皿を目標に 実践
してみましょう！！



彩り良く野菜を食べて生活習慣予防

野菜を1日350gとるために、心がけておきたいこと。



野菜350gの、目安をつかみましょう。



具だくさんみそ汁 ほうれん草のおひたし



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



野菜炒め

緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな 野菜の組み合わせで食べれば、結果的にバランスよく栄養素や機能性成分をとることができます。

※1度の食事で5皿ではなく、1日の食事の中で何回かに分けて食べましょう。

一皿70gを目安に×5皿分(350g)の摂取をめざしましょう。※野菜炒めは2皿分と数えます。

無理せずに、少しずつ食べる量を増やしましょう。

1 簡単に食べられる野菜を常備

レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておけば、その野菜と一緒に食べる機会が増えます。



2 簡単野菜スープで、しっかり朝食

にんじん、だいこん、じゃがいも、たまねぎなどをざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に切っておけば、あわただしい朝の手間も省けます。



3 和食をメニューの中心に

和食は一汁三菜の、栄養バランスのとれた食事です。野菜の豊富な副菜を忘れず、ときには副菜をもう一品プラスしましょう。

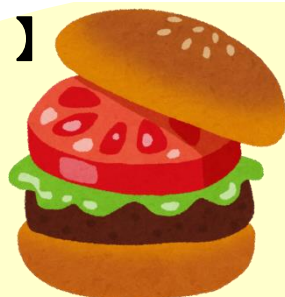


減塩

食塩の摂りすぎに気をつけて！

毎日 何気なく食べている食品の食塩量を知り、摂りすぎないように気をつけましょう。

【 ハンバーガー 】



1.9g

【 おにぎり 】



0.9g

【 肉まん 】



1.0g

【 カップラーメン 】



4.8g

【 インスタントみそ汁 】



2.0g

【 ウインナー 】



0.9g

健やか山梨21の目標値
一日の食塩摂取量は、

8g未満 です。

2020年版食事摂取基準では、
男性7.5g 女性6.5g未満です。

ああああああああ





外食時の減塩ポイント

公益社団法人山梨県栄養士会

参考文献：塩分早わかり第3版女子栄養大学出版部

外食をすると塩分を摂りすぎてしまいがちになります。外食でも減塩を心がけましょう。

《麺類(汁含む)》

●ざるそば(塩分2.7g)



●きつねうどん(塩分5.8g)



●醤油ラーメン(塩分7.1g)



●冷やし中華(塩分4.8g)



《和食料理》

●さば味噌煮(塩分2.5g)



●天ぷら盛り合わせ(塩分1.7g)



●豚肉生姜焼き(塩分1.6g)



●焼き鳥(たれ)2本
(塩分1.0g)



《洋食料理》

●海老フライ(塩分1.4g)



●ハンバーグ(塩分1.4g)



●チキンカレー(塩分3.4g)



●スパゲティーミートソース
(塩分2.8g)



《中華料理》

●酢豚(塩分3.0g)



●麻婆豆腐(塩分3.2g)



●焼き餃子8個(塩分1.5g)



●焼売5個(塩分1.5g)



《コンビニ料理》

●唐揚げ弁当(塩分3.3g)



●幕ノ内弁当(塩分3.8g)



●おにぎり明太子(塩分1.2g)



●サンドイッチ(塩分1.3g)



減塩ポイント

・食べる頻度を少なくする。
・汁は飲まないで残す。
・野菜たっぷりの麺類を選ぶ。

・漬物、汁物は残す。
・醤油やソースは控えめに
する。レモンやすだちを
活用する。

・ソースは控えめにかけ、お
皿に余ったソースは残す。
・パンかご飯を選ぶ時はご
飯にする。

・量の調節をする。
・あんかけ料理はあんに絡ま
った調味料で塩分が多くなる
ので注意する。

・漬物、佃煮類は残す。
・練り物や加工食品は塩
分が多いので調節する。
・成分表示を見る。

適塩に心がけましょう

「2020年版日本人の食事摂取基準」では、**男性7.5g未満・女性6.5g未満を目標としている**
2014年(平成26年)山梨県県民栄養調査の食塩摂取量は平均で、男性11.5g 女性9.5gの摂取でした。
食塩の食品群別摂取量をみると、男女とも 少ない群に比べ多い群のほうが、
特にしょうゆや味噌などの調味料、漬物からの摂取が多いようです。

g/日
4.0

3.5

3.0

2.5

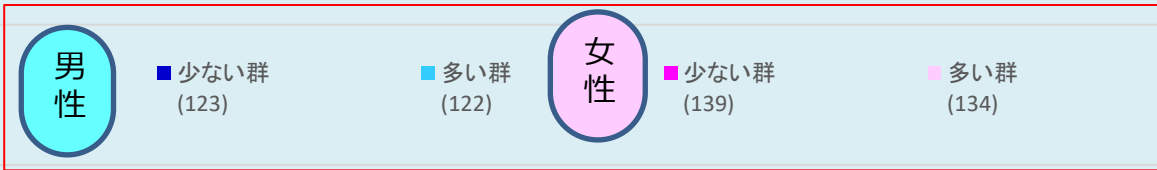
2.0

1.5

1.0

0.5

0.0



しょうゆ

味噌

塩

その他の調味料

漬物類

魚介（塩蔵等）

めん類

パン類

魚介（練り製品）

その他の食品

その他の調味料とは、顆粒風味調味料、めんつゆ、カレールー、ドレッシングなどです

公益社団法人山梨県栄養士会

節酒

お腹周りが
気になりますか？



節度ある適度な飲酒



適度な飲酒はアルコール量1日**20g**まで

お酒の種類	焼酎	ウイスキー	ワイン	日本酒	ハイボール	缶チューハイ	ビール	発泡酒
								
度数	25%	43%	12%	15%	8%	5%	5%	5%
アルコール20g相当量	100m l	60m l	200m l	180m l	600m l	350m l	500m l	500m l
エネルギー	146kcal	142kcal	146k cal	185kcal	284kcal	175kcal	200kcal	225kcal

メタボリックシンドロームに関わる高血圧、脂質異常症、高血糖には、お酒の飲みすぎが関与している場合が多数みられます。そのためメタボリックシンドロームの予防及び治療には、「節度ある適度な飲酒」として、アルコール量を1日平均約20gまでとしています。さらに週に2日間の休肝日を入れることで肝臓を守ることにつながります。



ご飯1杯(普通盛150g...252kcal)と比べてみましょう

熱中症

熱中症予防と高血圧管理

～夏の日常生活における水分と塩分の摂取について～

1. 水分は夏には多く摂りましょう

夏は皮膚からの蒸発増加により水分が不足しやすくなります。屋外での運動や作業のみならず、高温環境にある室内でも水分の喪失が多く、熱中症の危険性が高まります。血圧が正常な人も高血圧の人も、水分は十分に摂ることが望めます。環境省の熱中症予防情報サイトでは、1日当たり1.2リットルを目安としたこまめな水分補給を推奨しています。

2. 高血圧の人は、塩分（ナトリウム）を夏でも適切に控えましょう

夏は発汗により塩分（ここではナトリウムのことを「塩分」と記載します）やカリウムなどのミネラルがいくらか失われますが、日本人の食塩摂取量は平均1日10グラム程度と多く、必要量をはるかに超えています。高血圧の人は、原則として夏でも適切な減塩が必要で、1日6グラム未満が望めます。

日本高血圧学会減塩委員会



地產地消

Made in YAMANASHI
山梨産をもっと食卓へ！

新鮮な農産物が
食べられる

旬の農産物も新鮮なうちに
食べることができます。

伝統的な食文化の伝承

地元の農産物を使用したその
土地ならではの料理を知り、
食文化を守ることにつながり
ます。

安心・安全な農産物
が安く購入できる

生産者の顔が見えるから
安心。また、流通経費が
節減されるため安く購入
することができます。

地産地消でいいことたくさん

環境にやさしい

輸送距離が短くなるため
排気ガスが削減できます。

地域が元気になる

生産者がやりがいを実感し、
さらに地域の連帯感が生ま
れます。

食料自給率がUPする

食料の安定的な供給に
つながります。

公益社団法人山梨県栄養士会

共食

共食のすすめ

～家族そろって楽しく食事を～

「共食」とは1人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など誰かと共に食事をする事です。
共食の機会を毎日設けるのは難しい面もありますが、家族がそろいやすい朝食や週末だけでも家族で食卓を囲み食事を楽しみませんか。

一緒に食べるといいこといっぱい

参考：農林水産省HP

コミュニケーションがとれる

食事を通じてコミュニケーションを図ることで、家族や友だちとの絆が深まる。
また、健康状態など、相手の変化に気づくことができる。

栄養バランスがとれる

好き嫌いなく食べるようにしつけることができ、栄養バランスの偏りを防ぐことができる。

楽しくたべられる

みんなが一緒だと、会話も弾み、楽しくおいしく食べられる。

食事のマナーが身に付く

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、箸の持ち方を教えることができ、良い習慣や食事のマナーが身につく。

協調性・社会性

食の好みやスピードなど、他人に合わせることで、思いやりの心や協調性、社会性を育むことができる。

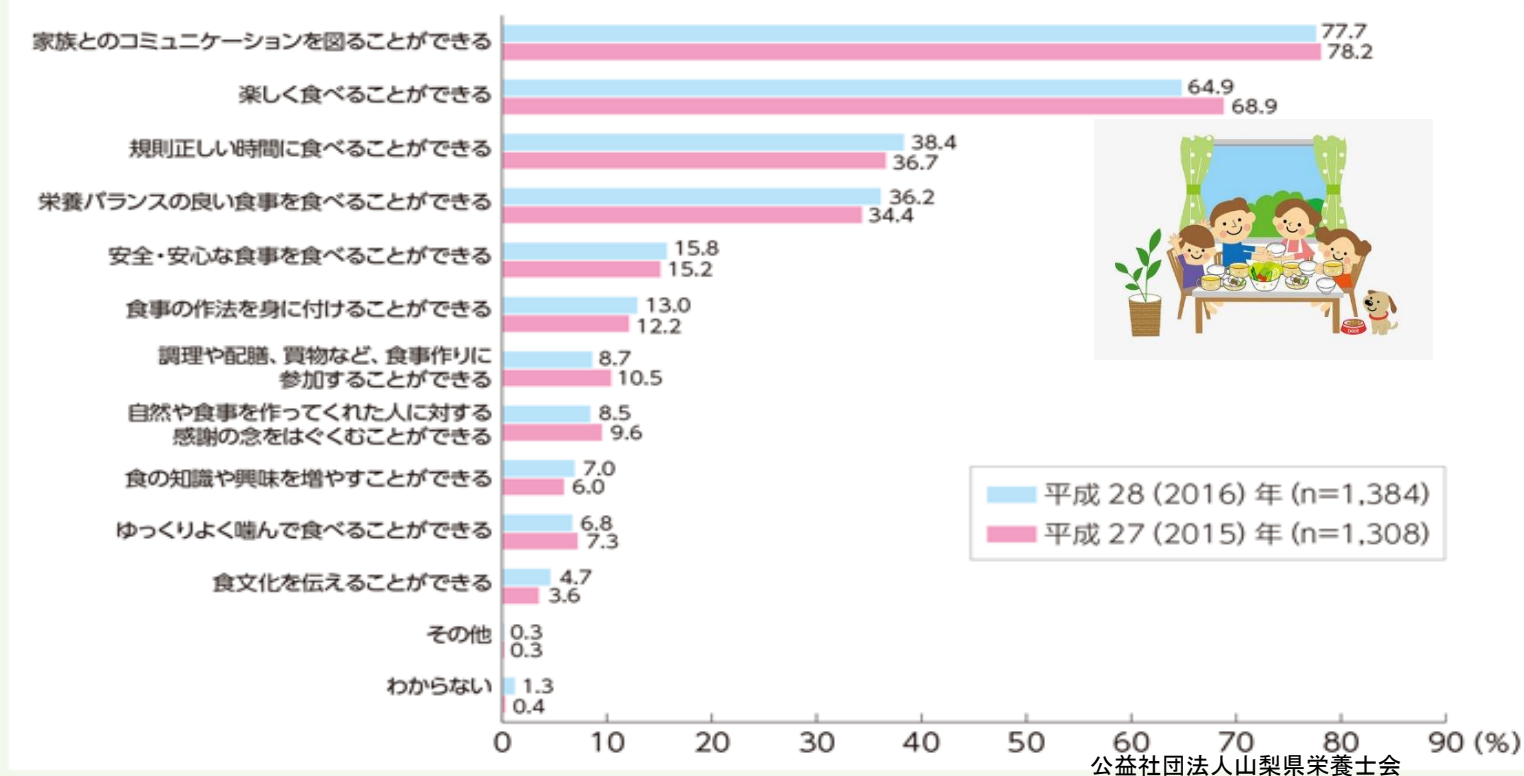
食文化の継承

祖父母など様々な世代と一緒に食べれば、行事食や伝統食など、食文化を継承することができる。



山梨県では家族と一緒に食事をする「共食」をすすめています

家族と一緒に食事を食べることの良い点



資料：農林水産省（平成27（2015）年は内閣府）「食育に関する意識調査」

注：家族と同居している人で、家族と一緒に食べる頻度について、朝食・夕食のどちらかでも「ほとんど毎日」又は「週に4～5回」と答えた人が対象
複数回答

その他



望ましい給食をすすめるために、事業所内の食堂や保育所等の給食施設に管理栄養士・栄養士の配置を進めましょう。

