

健康・栄養教育用卓上メモ・ポスター用原稿

☆ 貧血と言われたら・・・

☆ 野菜、食べていますか・・・？

☆ 賢く減らそう！減塩にチャレンジ！

☆ 鍋は具材バランスと食塩を考えて

☆ 野菜を 1 日 350g以上摂りましょう

☆ ローリングストックをご存じですか？

令和 3 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2022.1.22 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)

貧血と言われたら・・・

貧血とは、赤血球に含まれる

ヘモグロビン(たんぱく質+鉄)の量が減り、
酸素を十分に運べない状況です。



代表的な自覚症状には
めまい、立ちくらみ・だるいなど
ありますが、



**疲れがとれない、
集中力が低下することもあります。**

【予防のポイント①】

1日3回 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう！

おにぎりだけ・・・



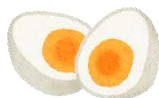
主食

主菜

副菜



おにぎり



ゆで卵



野菜スープ

うどんだけ・・・



主食と主菜と副菜



サラダうどん+ツナ



ツナ

【予防のポイント②】

鉄を豊富に含む食品と

その吸収を高めるビタミンCを含む食品をとろう！

赤身の肉や魚



卵



ひじき



芋類



果物



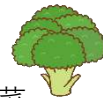
貝類



大豆製品



緑黄色野菜



【予防のポイント③】

鉄の吸収を妨げる飲み物は食事の前後は控えましょう。

タンニンを含む飲み物

(濃い緑茶、紅茶、コーヒーなど)



【予防のポイント④】 体調を整えよう！

- ・アルコールの飲み過ぎや、暴飲暴食、ストレスは胃腸に負担をかけ、鉄などの栄養素の吸収を悪くします。
- ・適度な運動は血液の循環を良くし、貧血予防に繋がります。



野菜、食べていますか…？

「健康日本21（第二次）」では、健康な生活を維持する目標値として「野菜類を**1日350g以上**食べましょう」と掲げています。調理方法を工夫して、積極的に野菜類を摂取しましょう。



●野菜をたくさん食べるための調理方法の工夫

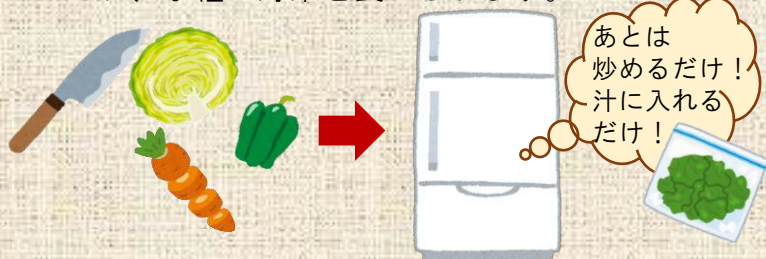
①茹でる・炒める

茹でたり炒めることで、野菜のかさが減り、沢山食べられます。



②切って冷凍保存

調理する時間が無いという方は、あらかじめ切っておくのがおすすめです。調理時間が短縮され、手軽に野菜を食べられます。



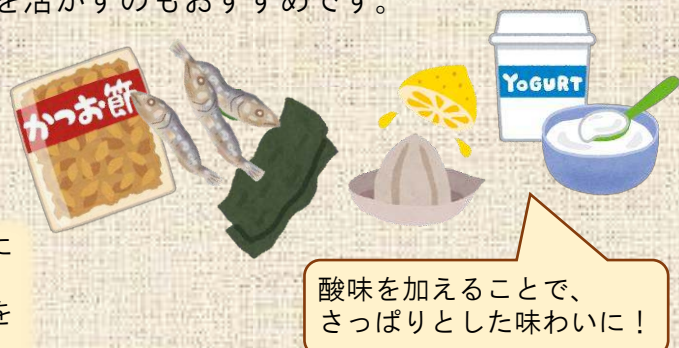
③常備菜を用意

時間のある時にまとめて作り置きしておくことで、日々の食事に手軽に野菜を取り入れられます。



④味に変化を付けましょう

ドレッシングや醤油等をかけて食べるのも美味しいですが、だしの旨味だけで煮込んだり、レモン汁や無糖ヨーグルト等の酸味を活かすのもおすすめです。



●バランスの良い食事を心がけましょう

野菜には、私たちの健康を支える上で必要なビタミン、ミネラルが含まれています。主食、主菜も栄養バランスを保つ上で大切ですが、それらを吸収、活用するためには、野菜類の摂取が必要です。主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけましょう。



賢く減らそう！

減塩にチャレンジ!!



☆ 麺類の汁は飲み干さない

汁を全部残すと30～50%の

食塩カット



☆ 外食・市販の総菜の食塩量に気を付ける

栄養成分表示で食塩相当量(g)のチェックを



栄養成分表示 1パック13枚(標準50.7g)当たり	
エネルギー	254 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂 質	12.1 g
炭水化物	32.4 g
食塩相当量	0.7 g

☆ 加工食品・インスタント食品は控えめに

ハム・かまぼこ・レトルト食品などには食塩が多く含まれている



☆ 「かける」から「つける」に

しょうゆやソースはかけるよりつけて食べる方が減塩になる



☆ 旬の食材を選ぶ

新鮮な食材は味も濃く、旨味が多く栄養価もたっぷり

☆ 香辛料・香味野菜・果物の酸味を活用する

香辛料 カレー粉・からし・わさび

香味野菜 しそ・ねぎ

果物酸味 レモン・ゆず



☆ 天然食品でだしをとる

昆布・鰹節・煮干し・干し椎茸などからとるだしは塩味が

少なくてもおいしく感じる「旨味」がでる



☆ 野菜類を1日350gを目安に食べる

野菜に多く含まれるカリウムには余分なナトリウム(食塩)を体外へ排泄する働きがある





は具材バランスと食塩を考えて

多様な具材が栄養バランスやうま味をアップ



:



= 1:2以上

不足しがちな野菜を
たっぷり補充しよう！

味付きの鍋は、締めにご飯や麺で汁を食べると食塩摂取量が多くなります。鍋の汁は翌日の朝食に活用しましょう。



夕食の鍋は具をメインで食べて汁は残し、朝食は鍋汁に野菜や豆腐、卵などを足して具沢山汁でいただきます。

野菜を1日350g以上摂いましょう

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」令和元年の野菜類平均摂取量を見ると成人男性で288.3g、女性で273.6gです。年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多いです。「健康日本21(第二次)では、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜はビタミン、ミネラル・食物繊維を多く含んでおり、多くの研究で野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がん等にかかる確率が低いという結果が出ています。

参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)

1皿分と数える小鉢等の副菜

..1皿の目安はおよそ70g



ひじきの煮物



具沢山味噌汁



ほうれん草お浸し



サラダ



ナス煮浸し



野菜スープ

1日**5～6**
皿を目安
に組み合わ
せましょう

2皿分と数える 野菜を使った主菜



肉野菜炒め



チンジャオロース



八宝菜



ゴーヤチャンプルー

野菜摂取量を増やすポイント

- ・旬の野菜は、栄養価が高いです。日持ちする常備菜(煮物、酢の物等)を、作り置きしておきましょう。
- ・調理をする時間がない方は、カット済み野菜や、冷凍野菜を利用した電子レンジ調理が手軽！
- ・忙しい時には、野菜ジュースを利用しましょう(砂糖・食塩不使用・無添加のものがおすすめです)。
- ・外食や弁当、総菜を選ぶ際には、なるべく野菜が摂れるメニューを意識して選択しましょう！
- ・外食をした際でも、せめて付け合わせの野菜は残さないようにしましょう。



ローリングストックをご存知ですか？

補充する

ローリング
ストック

食べる

蓄える

『ローリングストック』とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品を家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

災害時に備えて

最低でも3日から1週間分の
家庭内備蓄をしましょう

家庭備蓄の例

※1週間分 大人2人の場合

必需品

- ☐ 水 2ℓ×24本
飲料用と調理用で
1日当たり1人約3ℓ



- ☐ カセットコンロ
ボンベ×12本
ボンベは1週間で1人約6本



主食

エネルギー
炭水化物

- ☐ 米 2kg×2袋
(1人1食75g)

- ☐ 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)
例)そうめん2袋(300g入) パスタ2袋(600g入)

- ☐ カップ麺×6個



- ☐ パックご飯×6個
※アルファ米も便利



- ☐ ロングライフパン

主菜

たんぱく質

- ☐ レトルトカレー・牛丼など 18個
パスタソース 6個



- ☐ 缶詰(肉・魚)
お好みのもの 18缶



副菜

その他

- ☐ 日持ちする野菜
(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ等)



- ☐ 調味料
(砂糖・塩・しょうゆ・めんつゆ等)



- ☐ 梅干し・乾物
(わかめ・のりなど)

- ☐ ロングライフ牛乳
野菜ジュース・果汁ジュースなど



- ☐ 即席みそ汁・スープ



- ☐ 果物の缶詰

日々の献立にも備蓄食材は使用できます💡

例)
・パン

・野菜スープ

・牛乳

例)
・スパゲッティ

・パスタソース

・冷蔵庫の野菜で
サラダ

例)
・カレーライス

・ツナサラダ
(ツナ缶を使用して)

・野菜ジュース

