

健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

- 1 あなたの食塩摂取量はどれくらいですか？
- 2 高血圧予防に楽しく減塩するコツ
- 3 食べ方を工夫して Let's 減塩 ～夏Ver.～
- 4 使ってみよう「食事バランスガイド」①
- 5 使ってみよう「食事バランスガイド」②
- 6 使ってみよう「食事バランスガイド」③
- 7 骨粗しょう症を防ぐ食事の骨^{コツ}

令和 5 年度「栄養・食生活情報」編集委員会

(2023.12.26 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)

あなたの食塩摂取量はどれくらいですか？

塩分チェック

各項目をチェックして、合計点数を出してください。

		3点	2点	1点	0点
食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
	漬け物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	煮物（野菜、魚の煮付けなど）	1日2回以上	1日1回以上	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
麺類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

国立病院機構九州医療センター(土橋卓也・増田香織 監修)「あなたの塩分チェックシート～高血圧治療の減塩目標達成のために～」 改変

合計 **点**

合計点	食塩摂取量
0～9	少ない。減塩によく努めています。引き続き減塩をしましょう。
10～14	ふつう。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
15～20	多い。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
21以上	かなり多い。基本的な食生活の見直しが必要です。

食塩相当量の目標量

成人男性：7.5g未満/日
成人女性：6.5g未満/日



● 食べ物に含まれる食塩量 ●



みそ汁1.5g



ぬか漬(4切)1.3g



ちくわ中1本0.6g



塩鮭(甘口)1切1.4g



ウインナー1本0.5g



せんべい1枚0.3g



ラーメン7.5g



かけうどん4.7g

高血圧予防に！！

おいしく減塩



食塩摂取量は
男性は7.5g/日未満、女性は6.5g/日未満
を目指しましょう！！

するコツ

調理をするときのコツ



●香辛料や香味野菜、酢や果物の酸味を利用する。



●汁物はだしをきかせて具沢山にする。



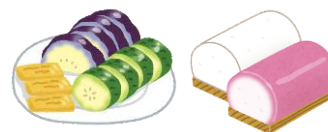
●1品だけしっかり味つけ、あとは薄味で献立にメリハリをつける。



食べるときのコツ



●漬物や練り物は食塩を多く含むので食べ過ぎない。



●減塩食品を利用する。



●まずは調味料を使わずに素材の味を楽しむ。
調味料を使うときはかけるのではなく、つけて食べる。



●麺類の汁は残す。



食べ方を工夫して

Let's減塩

～夏Ver.～

減塩



そうめん

そうめん1人分
(ゆで220g)



0.4g

めんつゆを
少しだけつける



1.2g

めんつゆを
たっぷりつける



2.5g

つゆは薄めにサッ
とつけまじょう

冷奴

薬味で食べる
(しょうゆ無し)



0g

薬味なしで
しょうゆ少なめ



0.03g

薬味の上から
しょうゆをかける



0.4g

薬味を活かして
しょうゆ少なめに

焼肉

焼肉牛タン1枚
(塩レモン)



0.04g

焼肉牛ロース1枚
タレを少しつける



0.09g

焼肉牛ロース1枚
タレをたっぷりつける



0.2g

つけ過ぎ食べ過ぎ
に注意しましょう

※おおよその食塩相当量です

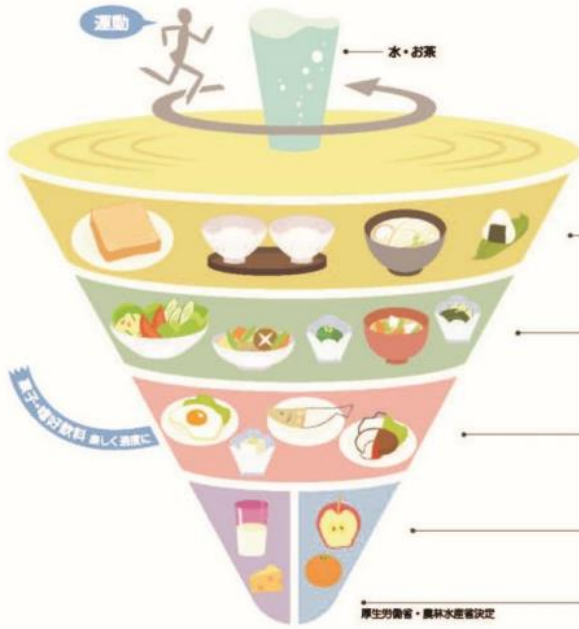
公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

参考文献:女子栄養大学出版部 減塩のコツ早わかり
塩分早わかり

使ってみよう 「食事バランスガイド」①

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

食事バランスガイドでは、**主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物**の5つに区分しています。
「どれだけ」食べるかの目安は、「つ(sv)」で数えます。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(sv) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、餅(1個)、煮干し1握、ローソク燻製 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん1杯、もちやき1握、スシ(1貫)
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) つ(sv) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢物、鶏たたくん、鶏肉、ほうれん草の油揚げ、ひじきの煮物、枝豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵) つ(sv) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉類、鶏肉、魚介類、煮豚、煮魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 2つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(sv) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(100ml)、チーズ10g、アイス1杯、ヨーグルト(100g)、牛乳1本分 2つ分 =
2 果物 つ(sv) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄半分、ぶどう半箱、梨1個

※svとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事の組み合わせ例

朝食 パン2枚、ハムエッグ、サラダ、ミネストローネ



昼食 ごはん中盛り1杯、生姜焼き(キャベツ付き)
豆腐とわかめの味噌汁



間食 バナナジュース(バナナと牛乳)



夕食 ごはん中盛り1杯、和風ハンバーグ
ほうれん草ごま和え、煮物



- 主食、主菜、副菜がそろって食事が1日2回以上になるように心がけましょう
- 水分摂取も忘れずに
- 菓子や嗜好飲料は適度に
- コマを回すためには、運動も必要です

食事は量だけでなく、質も大切。
食事バランスガイドを使えば1日に「何を」
「どれだけ」食べたらいいかわかります。



使ってみよう 「食事バランスガイド」②

「料理区分」と「量の数え方」を知ろう！ 公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

食事バランスガイドでは、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つに区分しています。
「どれだけ」食べるかの目安は、「つ（sv）」で数えます。

主食



1日の目安：5～7つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

炭水化物の供給源であるパン、麺、パスタなどを主材料とする料理
「1つ（sv）」＝主材料に由来する炭水化物約40g



山梨県の食材を使用した料理例



副菜



1日の目安：5～6つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理
「1つ（sv）」＝主材料の重量約70g



山梨県の食材を使用した料理例



主菜



1日の目安：3～5つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主原料とする料理

「1つ（sv）」＝主材料に由来するたんぱく質約6g



山梨県の食材を使用した料理例



牛乳・乳製品

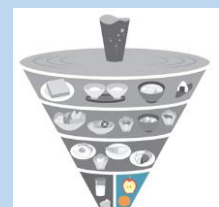


1日の目安：2つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

カルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど
「1つ（sv）」＝主材料に由来するカルシウム約100mg



果物



1日の目安：2つ(SV)
(2,200 ± 200kcalの場合)

ビタミンC、カリウムの供給源であるリンゴ、ミカン、ブドウ、モモなどの果実、及びスイカなどの果実的な野菜
「1つ（sv）」＝主材料の重量約100g



山梨県の特産品例



使ってみよう 「食事バランスガイド」 ③

公益社団法人山梨県栄養士会（山梨県栄養なんでも相談事業）

あなたのコマはどっち？

食事バランスをチェックしよう！

①活動量に合った1日の適量を知ろう！

②1日に食べたものを書き出そう！

それぞれの料理が、どのグループのいくつになるか

②の資料を参考に数字を書き込んでみよう

男性	70歳以上	10～11歳	12～17歳 18～69歳
6～9歳	※1	※2	※1
			※2

エネルギー (kcal)	1400～2000	2200±200 基本形	2400～3000
主食	4～5つ	5～7つ	6～8つ
副菜	5～6つ	5～6つ	6～7つ
主菜	3～4つ	3～5つ	4～6つ
牛乳乳製品	2つ	2つ	2～3つ
果物	2つ	2つ	2～3つ

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計 つ (sv)					

女性	6～11歳	※1	※2
	70歳以上		
		12～17歳	18～69歳

身体活動量

※1「低い」：1日中座っていることがほとんどの人

※2「普通以上」：「低い」に該当しない人

③コマの形を確認しよう！

自分のコマを選んで各料理グループの「つ (sv)」を塗りつぶし、コマの形になっているかチェックしよう

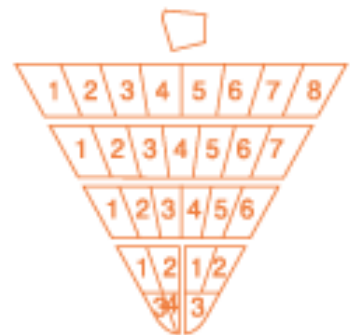
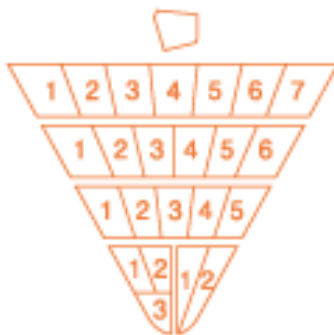
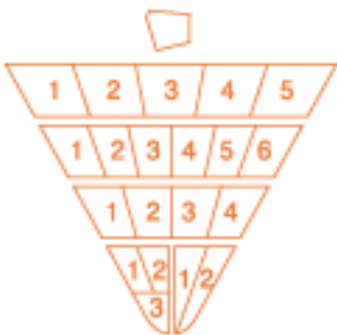


1,400～2,000kcal

基本形

2,200±200kcal

2,400～3,000kcal



食べ過ぎた料理グループがある場合は、次の日は控えめにしましょう。不足しているものは多くとるように心がけましょう。

骨粗しょう症

を防ぐ

食事の骨

コツ

とりたい栄養素

「カルシウム」

骨の材料になる

<乳製品>

牛乳、チーズ
ヨーグルト



<大豆製品>

豆腐、納豆



<その他>

小松菜、ひじき、
切り干し大根、
小魚



とりたい栄養素

「ビタミンD」

カルシウムの吸収を助ける

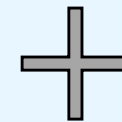
<魚介類>

鮭、ブリ



<きのこ類>

しいたけ、
きくらげ



日光浴

(15分程度)

ビタミンDを活性化

その他 とりたい栄養素

たんぱく質

…肉、魚、卵、大豆製品



ビタミンK

…大豆製品、ブロッコリー



ビタミンC

…野菜、果物、いも



とりすぎ注意

「リン」

カルシウム

の吸収を妨げる

<加工食品>

インスタント食品
スナック菓子

