

健康・栄養教育用卓上メモポスター原稿

1. 減塩 まずは -1g
2. 「食品ロス」ってなんだろう?!
3. 無理なダイエットによる「やせ」が増えています

あなたは大丈夫ですか?

4. 高血圧の予防・改善できること1品から減塩してみよう
5. ジビエで話題の「鹿」食材としての成分は?
6. いつまでも健康に ~フレイル予防のポイント~
7. 毎日野菜をプラス1皿 野菜で健康生活

令和6年度「栄養・食生活情報」編集委員会

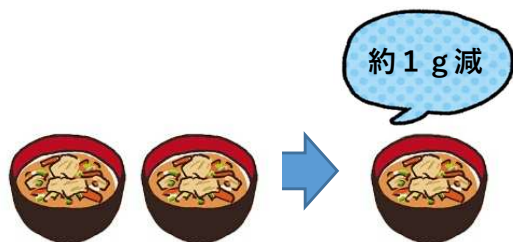
(2025.2.11 山梨県栄養士会 Web サイトにて掲載)

減塩 まずは -1g

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

『令和4年度山梨県県民栄養調査』によると、20歳以上の食塩摂取量の平均は、**男性11.4g、女性9.8g**でした。健やか山梨21（山梨県健康増進計画）の**目標値である8gを超えています**。血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

食べる回数を減らす



みそ汁1日2杯

みそ汁1日1杯

食塩量が少ない調味料を選ぶ



約1g減

大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換え

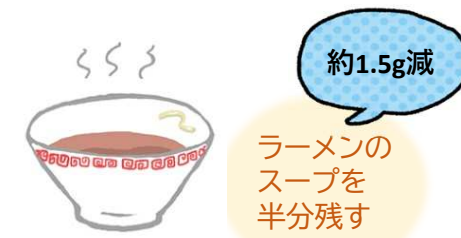
「0%減塩」「塩分控えめ」などの減塩食品や調味料を上手に活用しましょう

レモンやお酢の活用



しょうゆの使い方を工夫して、しょうゆの半分をレモン汁やお酢に変えてみましょう

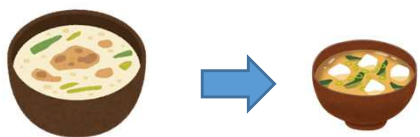
麺類の汁は残す



麺類の汁をすべて飲むと、一日の目標値の半分以上の食塩を摂取してしまいます

☆ ほかに工夫できることがあります ☆

器を小さくする



お皿や椀が大きいと、無意識のうちに盛り付ける量が多くなり、食塩の量も多くなります

まずは、そのまま一口食べてみる



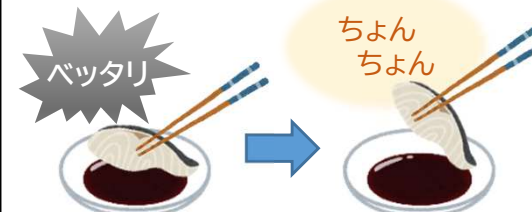
「フライやコロッケにはソース！」の前に、一口食べてみましょう。しっかりと味がついていて、ソースは不要かもしれません

表面に味をつける



しょうゆをスプレータイプにしたり、食べる直前に塩をふるなど、表面にしっかりと味がついていると使用量が少なくても満足感があります

たっぷりにつけない



調味料は小皿に入れて、少なめにつけましょう

これも大切！

野菜やきのこ、海藻をたっぷり取る

カリウムを多く含む野菜やきのこ、海藻は、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を助けます



参考:消費者庁HP「栄養成分表示を活用しよう④減塩社会への道」
女子栄養大学出版部「減塩のコツ早わかり」
ヘルシーフード株式会社「栄養指導Navi」
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)



「食品ロス」ってなんだろう?!

★食品ロスとは…

本来食べられたはずなのに、捨てられてしまう食品のこと。

食品ロス削減のためには、ひとりひとりの取り組みが必要です!

こんなことはありませんか?



食べ残し

傷んでしまった

期限切れ

●日本の食品ロス発生量

年間**472万トン** (令和4年度)



●国民1人当たりの食品ロス量

年間**38kg** = 毎日**103g**

「山梨県食品ロス削減に関する県民・事業者意識調査(令和2年度)」では、「手つかず食品」が出てしまった理由として**72.8%**の人が「**購入したものの、食べるのを忘れてしまい、古くなってしまったため**」と回答しています。

※「手つかず食品」とは、食べるために買ったのに、腐ったり期限切れなどで手をつけずに捨ててしまった食品を指します。

お茶碗
約1杯分の
食品ロスに
相当します!



☆食品ロス削減のために…

冷蔵庫の整理整頓



冷蔵庫の中にある食品を把握し、使い忘れや買い過ぎに注意する。

食材は余すところなく使おう

例えば、「ピーマンの種」もそのまま炒めるなどすれば食べられます!

「てまえどり」を実践しよう

買い物をするときすぐに食べる食品は、手前の賞味期限・消費期限が近い商品から取ると、お店の食品廃棄の削減につながります。



参考:環境省ホームページ、「食品ロス削減ガイドブック(令和6年度)」(消費者庁)、

「かんしょくまと学ぼう!食品ロス削減の巻」(山梨県 県民生活部 県民生活安全課 令和6年3月発行)

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)



無理なダイエットによる「やせ」が増えています あなたは大丈夫ですか？



女性の「やせ」の現状って？

ダイエットのために、必要である量の食事をとらないことなどが原因で、20歳代から30歳代の女性の約5人に1人が、「やせ」（BMI18.5未満）*の状態になっています。

（*令和4年 国民健康・栄養調査）

なぜ「やせ」問題が改善しないのか…

- ・適切な体形についての認識不足
- ・「やせているほうがいい」という価値観の普及などの理由が挙げられます。

自分のBMIを知っていますか？

「BMI」とは？

体格を表す指標として用いられている指数です。
自分のBMIを計算してみましょう！

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

$$\text{kg} \div \text{m} \div \text{m} = \text{BMI}$$

判定基準	やせ (低体重)	18.5未満
	普通	18.5～25未満
	肥満	25以上

「やせ」に要注意

「やせ」や偏った食事による無理なダイエットは以下のようになりリスクにつながります。

鉄欠乏性貧血、卵巣・月経機能の低下、冷え、骨粗しょう症、低出生体重児の出産

「しっかり食べる」ことを心がけよう

女性の健康のためには、「しっかり食べる」ことを心がけましょう。

■1日3回の規則正しい食事

毎日決まった時間の食事は、体内時計を整えるとともに、食べ過ぎ防止にもつながります。

■主食・主菜・副菜がそろった食事

栄養バランスがよく、色彩豊かでよりおいしく食事が楽しめます。

■自分に合った量を知っておく

【体重50kgの場合の1食の目安量】

🍚 主食: 体重を3倍し kg を g にかえた量 = 150g 位のご飯 (一般的な茶碗の普通盛り一杯)

🥗 主菜: 肉・魚・卵・大豆食品などのたんぱく源の食品は、ご飯の約半量の 70～80g (片手のひらにのる大きさ、肉・魚は手の厚さ程度)

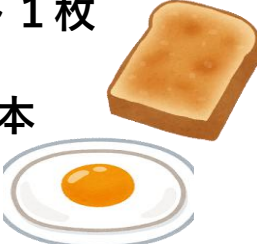




🥬 副菜: ご飯と同量または 100g～150g (生野菜は両手1杯程度、温野菜は片手1杯程度)

参考資料

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット「若い女性の『やせ』や無理なダイエットが引き起こす栄養問題」
- ・日本栄養士会 読む栄養補給ニュータス「ダイエットにも『しっかり食べる』習慣を」、ヘルシーダイアリー「今と未来のためにキーワードは『しっかり食べる』」
- ・東京都保健医療局「#女子けんこう部 おさらいしてみる！食生活のこと。」・全国健康保険協会岡山支部「手でわかる!? 1日の適量はこれくらい!!」

高血圧の予防・改善にできること 1品から減塩してみよう

国民健康・栄養調査では1日の食塩摂取量 男性10.5g 女性9.0g
 県民栄養調査では20才以上の山梨県の1日の食塩摂取量 男性11.4g 女性9.8g
 厚生労働省では、成人男性で7.5g未満 成人女性で6.5g未満を目標量としています。1品から減塩してみませんか。

献立	食塩相当量	減塩のポイント	減塩後食塩相当量
バタートースト 1枚 目玉焼き ウィンナー 2本 サラダ 合計 	0.9g 0.7g 1.2g 0.5g 3.3g	バタートーストをバターからジャムに変えると -0.2g 。 目玉焼きをゆで卵にしてサラダに添えると -0.5g 。 ウィンナーにつけるケチャップをかけないと -0.2g 。 サラダのドレッシングは同じ分量でも和えると直前にかけるとでは吸塩率が違います。お勧めは直前にかける -0.2g 。 	0.7g 0.2g 1.0g 0.3g 合計2.2g
醤油ラーメン 合計 	7.2g 7.2g	汁を全部残すと -1.2g 。 ラーメンの食塩相当量が多い順にとんこつ7.6g・味噌と塩7.5g・醤油7.2g	6.0g 合計6.0g
御飯 鮭の西京漬け焼き ほうれん草おひたし(醤油・塩・昆布だし・みりん) 人参と大根のみそ汁 合計 	— 1.1g 0.7g 1.4g 3.4g	鮭の西京漬け焼きを鮭のホイル焼きに変える -0.8g 。 ほうれん草和え物に変えて醤油小さじ半分にワサビで味付けすると -0.2g 。 味の濃さは同じでも具材を増やすと盛り付けする時に汁の量を減らす事ができます。 -0.3g 。 	— 0.3g 0.5g 1.1g 合計1.9g



ジビエで話題の「鹿」 食材としての成分は？



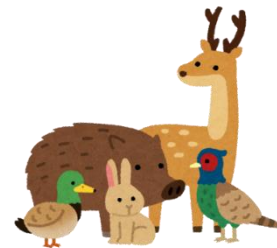
近年、農作物への被害、電車や車への接触、森林植物の食害など生活への被害も深刻な鹿ですが、食材としての成分は優秀！

食品100g当たり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	鉄 mg	VB1 mg	VB2 mg	VB6 mg	VB12 μg
にほんじか/赤肉	119	23.9	4.0	0.3	3.9	0.20	0.35	0.60	1.3
にわとり/もも/皮あり	234	17.3	19.1	0.0	0.9	0.07	0.23	0.17	0.5
ぶた/肩ロース/赤肉	146	19.7	7.8	0.1	1.1	0.72	0.28	0.33	0.4
うし/かた/赤肉	183	20.2	12.2	0.3	2.7	0.09	0.24	0.37	1.7
ラム/かた/脂身付き	214	17.1	17.1	0.1	2.2	0.13	0.26	0.12	2.0
うま/赤肉	102	20.1	2.5	0.3	4.3	0.10	0.24	0.02	7.1

鹿肉は他の肉と比べると、脂質が少ないためエネルギーが低い！
貧血予防に大切な鉄や、疲労回復に役立つビタミンB群が豊富！

【害獣の食材利用で期待出来ること】

観光・外食・小売などでの需要が増えることで、積極的な捕獲が進み、適正頭数に近づけば、農作物への被害軽減も目指せます。
また、ジビエとしての利用は観光資源としても注目されています。



参考：農林水産省 ジビエ利用拡大コーナー
文部科学省 食品成分データベース

山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

いつまでも健康に ～フレイル予防のポイント～

加齢により心身が衰えた状態を「フレイル」と呼び、この状態を放置しておくと健康寿命を失ってしまいます

フレイル危険度チェック ✓

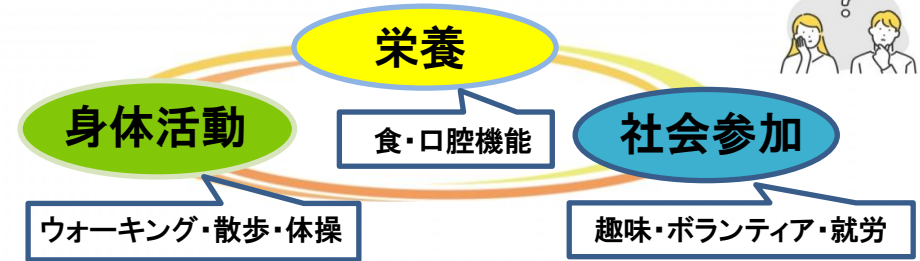
- 体重が半年で2kg以上減少している
- ここ2週間でわけもなく疲れた感じがする
- 同年代に比べ歩くスピードが遅くなっている
- 体操やスポーツなど運動する機会が減っている
- 握力の低下を感じている

2項目以上該当した方は要注意！
放置するとこんな危険が！！

- * 転びやすい
- * むせやすい
- * 外出がおっくうになる
- * 病気やけがの回復が遅れる
- * うつ、物忘れ、認知機能が低下しやすい
- * 床ずれがしやすい

寝たきりになってしまうことも…

予防するにはどうしたらいい？



フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つが重要です！
十分な栄養を摂るためには、バランスのよい食事+口腔機能の維持が欠かせません

栄養(食事・口腔機能)のポイント

① 1日3食、主食+主菜+副食をそろえて食べる



② 筋肉のもとになるたんぱく質・骨を強くするカルシウムを含む牛乳・乳製品を摂る



③ 食べる力を維持するために、しっかりよく噛んで食べる

④ 定期的にお口の状態を観察する

⚠ 以下の方は主治医に確認しましょう

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓・腎臓・肝臓にご病気のある方は摂取エネルギー・糖質・たんぱく質・食塩・カリウムなどの量に制限がある場合があります

毎日の生活に「栄養」「身体活動」「社会参加」を取り入れていきましょう！

<参考資料>

一般社団法人サルコペニア・フレイル学会

厚生労働省 令和元年食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業

東京大学高齢社会総合研究機構フレイル予防ハンドブック

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)



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は **350g** です。これは日本人の平均摂取量にもう **1皿加えた量** に相当します。

山梨県民の野菜の平均摂取量は、
男性**328.7g**
女性**296.1g**です。
(令和4年度山梨県県民栄養調査)

