

みんなでもっと野菜を食べよう♪

野菜の目標量
1日350g以上

緑黄色野菜 120g以上
淡色野菜 230g



写真:1人分

季節野菜の おすすめメニュー

きゅうりとささみの
ミョウガ和え

(1人分) 野菜 70g
エネルギー 37キロカロリー
たんぱく質 5.8g
食塩相当量 0.50g※



材 料	分量(4人分)
きゅうり	120g
塩	ひとつまみ
ささみ	80g
酒	小さじ1弱
もやし	120g
みょうが	40g
砂糖	小さじ1強
薄口しょうゆ	大さじ1/2強
穀物酢	大さじ1弱

※きゅうりの吸塩率は40%で計算しています。

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、酒を入れささみをゆがく。粗熱が取れたら手でほぐしておく。
- ②きゅうりは5cmの干切りにし、塩を振り10分置き水気をよく絞る。
- ③もやしは耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで3分半加熱する。粗熱が取れたら水気をよく絞る。みょうがは干切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ①～③と和える。

ささみの旨味とみょうがの香りがアクセントになり、少量の調味料でも美味しくいただけます。

注目! 食塩、取りすぎていませんか?

2020年から新しい目標になりました

成人の食塩摂取目標量



	1日あたり	1食あたり
男性	7.5g 未満	2.5g 程度
女性	6.5g 未満	2.1g 程度
高血圧 慢性腎臓病の 重症化予防	6g 未満	2g 未満

日本人の食事摂取基準2020年版

2020年から食塩摂取の目標量が変わり(左表)、今までよりも0.5gずつ少なく設定されています。しかし、令和元年国民健康・栄養調査によると男性10.9g、女性9.3gもの食塩をとっており、これは1日に目標量よりも約3~4gも多くとっていることとなります。

食塩のとりすぎは高血圧や慢性腎臓病、胃がんなど様々な病気のリスクを高めます。

日本ではしょうゆやみそなどを調味料として使う食文化があり、調味料からとる食塩摂取量が多いと言われています。ご飯には塩分がほとんど含まれていませんが、うどんやパンには含まれており、それらを食べる頻度が高い人は主食からの食塩摂取も考えられます。

次回予告：減塩の方法について

