

# 🍅 みんなで減塩・ベジアップ 🍅

減塩



～減塩（うす味）を心がけ、野菜を積極的に食べましょう～

ベジアップ



## ★調味料からの食塩摂取量を減らしましょう★

◎ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、  
 足す量を少し考えてみましょう！

調味料大さじ1杯あたり の食塩相当量

こいくちしょうゆ	2.6g	みそ	2.2g
減塩しょうゆ	1.5g	中濃ソース	1.2g
三倍濃縮めんつゆ	2.0g	トマトケチャップ	0.6g
ぼん酢しょうゆ	1.4g	マヨネーズ	0.2g

卓上調味料を使う時は直接かけずに  
 小皿などにとり、つけながら食べましょう

◎調味料の使い方を工夫してこつこつ減塩！

しょうゆをたっぷりつける

しょうゆを少なめにつける



刺身5切れ分  
 食塩相当量約1g

約0.5g減



刺身5切れ分  
 食塩相当量約0.5g

醤油の使い方を工夫すれば食塩摂取量を半減できます

## ★野菜は1日350g以上食べましょう★

野菜に含まれる食物繊維の働き

- ・ナトリウムの吸着、排泄
- ・コレステロールの吸収抑制
- ・満腹感で肥満予防
- ・血糖値の上昇抑制
- ・便秘の予防

多くの研究で野菜を多く食べる人は  
 脳卒中や心臓病,ある種のがんに罹る  
 確率が低いという結果が出ています。



野菜を上手に食べるコツ



◎煮る・蒸す・炒めるとカサが減り食べやすくなります。  
 カット野菜も上手に活用してみましょう。



千切りカットキャベツで  
 卵スープ



ミックスカット野菜(炒め用)で  
 豚肉のレンジ蒸し



## 保育園自慢の給食を動画で紹介！

- ◎減塩でおいしい給食の作り方
- ◎苦手な野菜を食べてもらう工夫や技



子どもだけでなく、大人もおいしく食べられる  
 メニューです。保育園の給食動画を参考に、家族  
 みんなで減塩・ベジアップに取り組みましょう！



# 元気な今こそフレイル予防をはじめましょう



**フレイル**とは、加齢によって体と心の働きが弱くなり、健康的な状態と要介護状態の真ん中の状態のことです。フレイル予防は日々の習慣と結びついているので、元気な今こそ**健康的な習慣**を身につけましょう！

## 栄養 食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

### ★たんぱく質を意識してとりましょう★

加齢とともに筋肉量が減少し、筋たんぱく質の合成も遅くなります。筋肉のもとになるたんぱく質を積極的に食事に取り入れましょう。



### ちょい足しでたんぱく質アップ！！



コーヒーに豆乳をプラス



みそ汁に卵をプラス



サラダに蒸し大豆をプラス

間食にたんぱく質が多いものを取り入れるのもよいですね！



YOGURT



PROTEIN



きな粉

## フレイル予防の3つのポイント

### 身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。



何もしないと、筋肉は衰えていきます。「若いうちからコツコツと」が大切です。

**プラス10分  
体を動かしましょう**



エレベーターより  
階段を使う

テレビを見ながら  
ストレッチ



### 社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。こまめに外出しましょう。



買い物や通院



お友達とお茶会



地域活動に参加



健康や食についての情報を載せた「健康情報板」を平成21年度から飲食店のご協力を得て最上管内約100店舗のテーブルに置かせていただいております。山形県のホームページに情報板設置協力店や過去の情報板を掲載しています。ぜひご覧ください。

