



たっぷり野菜 朝食で増やそう 野菜70g しっかり減塩

岐阜県民の1日の野菜摂取量はどの年代でも約70g不足しています。特に不足している朝食にプラス1皿を心がけましょう。

忙しい朝の実践ポイント!

Point
1

カット野菜や冷凍野菜を活用してみましょう!



カット野菜や冷凍野菜を利用することで、手早く調理することができます。

Point
2

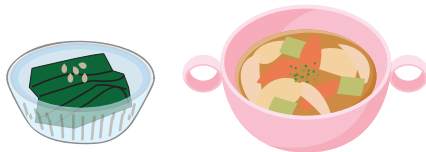
電子レンジ加熱で時短に!



電子レンジを使うと調理の時短になります。また、野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。

Point
3

常備菜などを作り置きしてプラス一品!



休日に数日分の常備菜を作ったり、翌朝に食べられるよう夜ご飯に野菜スープを多めに作るなどして、朝食に1品追加してみましょう。

Point
4

野菜ジュースは食事の補助として上手に利用を!



どうしても時間が取れない場合は、野菜ジュースから始めてみましょう。ただし、飲みすぎには注意が必要です。



野菜摂取と合わせて減塩にも気をつけよう!

野菜をたくさん食べる時に、調味料を使いすぎると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう!

1日の食塩摂取量の目標量(15歳以上)

男性→7.5g未満

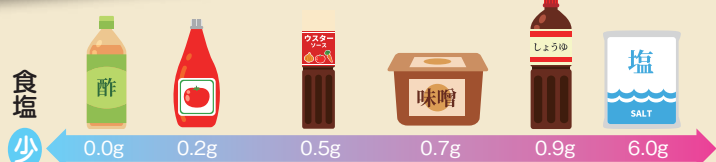
女性→6.5g未満

1食当たり、
約2gを目安に!

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」
※疾患のある方は医師や管理栄養士などにご相談ください。

裏面で減塩のポイントを紹介します。

県民の食塩摂取量は、
調味料からの摂取が約7割です。



★小さじ1杯に含まれる食塩相当量 (調味料)



★大さじ1杯に含まれる食塩相当量 (ドレッシング類)

出典:日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

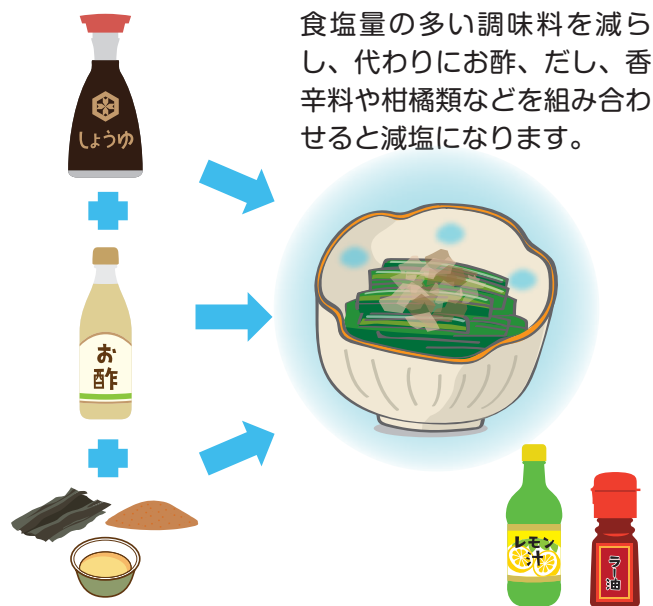
普段よく使う調味料
などの食塩相当量を
確認してみましょう!

Check!

栄養成分表示 大さじ1(15g)当たり	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	3g
脂質	4g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.6g

Point
1

食塩量の少ない調味料を
組み合わせて減塩に!



Point
2

減塩調味料を活用しよう!

固形コンソメ 1個 (5.3g) → 食塩相当量2.3g

減塩コンソメ 1個 (5.3g) → 食塩相当量1.4g

40%減塩 固形コンソメ 1個 (5.3g)

野菜たっぷり減塩レシピ

キャベツとコーンの洋風スープ



■材料(2人分)

A	キャベツ	60g	B	水	300ml
	ホールコーン	40g		固形コンソメ	1/2個(2.7g)
	たまねぎ	60g			
	こしょう	適量			

調理時間
5分

野菜(1人分)
80g

■作り方

- 鍋にBを入れて煮立たせ、Aを加える。
- 具材に火が通ったら、こしょうで調味し、火を止める。

★おすすめ時短ポイント!

キャベツは食べやすい大きさに、たまねぎはくし切りにし、1回分ずつを冷凍保存。解凍しないでそのまま調理することで、手軽に野菜たっぷりスープが作れます。



■栄養成分表示(1人分)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	0.7g

減塩コンソメを
活用すると

食塩相当量0.5g

○栄養素は、「日本食品標準成分表(2020年版(八訂))」による算出値です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。

ぎふ野菜ファーストの
Instagram

手軽に野菜がとれるレシピなどを紹介しています。ぜひフォローしてチェック!

