



# 食育通信 5月号

～広げようかしまの食育～



鹿嶋市保健センター

今日からおいしく減塩で栄養バランスのよい食生活を始めましょう！

5月17日は「高血圧の日」

毎月17日は「減塩の日」とされています。

塩分の過剰摂取は高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などになりやすくなります。予防・改善のためにも味が濃くならないよう、食塩は少なめに、積極的に野菜を取り入れ、果物は適量に、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

【1日の食塩摂取基準】

男性：7.5g/日未満 女性：6.5g/日未満

(参考) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年)

日本高血圧学会の公式認定  
キャラクター

よしお  
良塩くん



な  
カリ菜ちゃん

できることから始めよう！

## 【ちょっと頑張る減塩】

- 麺類の汁やスープを残す
- 漬物は控える
- 味噌汁は1日1杯以内
- 味見をせずに調味料をかけない
- 低塩タイプの調味料を使う
- 塩味の濃い加工食品や惣菜を控える
- 食卓に卓上調味料を置かない
- 酢や香辛料を積極的に使用する
- 香りの強い野菜を積極的に利用する

## 【積極的に食べよう】

- 1日に1～2つ果物を食べる  
(約80Kcal)
- 野菜の付け合わせを残さず食べる
- 毎日必ず野菜料理を食べる
- 1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる
- 1日350g以上の野菜を食べる



## おすすめレシピ★

### 野菜たっぷりミネストローネ



【材料】(4人分)

- ・きゃべつ 160g (約3枚)
- ・たまねぎ 100g (1/2個)
- ・にんじん 50g (1/2本)
- ・じゃがいも 160g (1個)
- ・ダイドマト(缶詰) 200g
- ・にんにく(みじん切り) 大さじ1
- ・コンソメ(固形) 1個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・水 300cc
- ・ローリエ 1枚(なくてもOK)

【作り方】

- ①きゃべつを一口大の大きさに切る。
  - ②たまねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむき、1cm角の大きさに切る。
  - ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、炒める。にんにくの香りが出たら、②の材料を入れて炒める。じゃがいもの表面がやや透明になってきたら、缶から開けたダイドマトを汁も一緒に入れ、水・コンソメ・ローリエを入れて中火で煮る。
  - ④具材に火が通ったら、火を止めて完成。
- ★じゃがいもやたまねぎなどの旬の野菜や緑黄色野菜を使って、旨味アップ・免疫力アップ！！

【1人分の栄養量】

エネルギー 113kcal タンパク質 2.3g  
脂質 4.4g 食物繊維 3.0g 塩分 0.7g

毎月19日は食育の日です。

家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！

