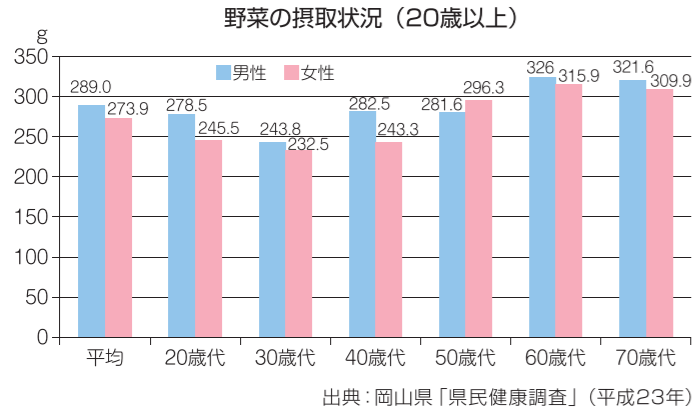


2. めざせ！ 1日350gの野菜

野菜は、エネルギーも低く、ビタミンやミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。1日350gの野菜を摂るためには1日5皿（1皿が約70g）を目標にして、たっぷり野菜を食べましょう。



野菜350gの目安

料理例 ※重量はあくまでも一例です。

- ほうれん草のひたし 80g
- しらすとキャベツのサラダ 85g
- 海苔とトマト 100g
- かぼちの煮物 100g
- 昆布の味噌汁 75g
- ひじきの煮物 80g
- 野菜の煮しめ 140g
- きのこの炒め物 75g

生野菜で350gを摂取するのは大変ですが、加熱するとかさが減り、たくさんの量を食べやすくなります

3. 栄養成分表示を活用してますか？

レストランのメニューや多くの食品に表示されている栄養成分表示を上手に活用し、自分に適したメニューを選択しましょう。

ポイント 主菜（メインのおかず）は特に調理法がポイント。同じ重量の食材でも、調理法の違いでこんなにエネルギーが変わります！

例：豚肉（ロース 120g）の場合

高（エネルギー）低

揚げるとんかつ 289 Kcal

炒めるとんかつ 約64% 生姜焼き 185 Kcal

煮るとんかつ 約46% ゆで豚 132 Kcal

エネルギーダウン！

揚げる 炒める 煮る 生 蒸す 網焼き 茹でる

「栄養成分表示の店」を知っていますか？

岡山県では、メニュー（食品）に栄養成分を表示する飲食店等を「栄養成分表示の店」として登録しています。

このステッカーが目印！！

栄養成分表示（1個当たり）

エネルギー 32kcal
たんぱく質 1.4g
脂質 1.7g
炭水化物 2.9g
ナトリウム 78mg
食塩相当量 0.2g

1個当たりカロリー30kcal

DHAたっぷり！

脂肪30%カット

栄養成分表示 100g当り（当社分析値）

熱量 232kcal
たんぱく質 33.6g
脂質 2.0g
炭水化物 19.8g
食塩相当量 4.0g

■うす味の食事を楽しむ

1. 男性は1日8g未満、女性は1日7g未満を目標に

食塩の摂りすぎは、高血圧を招く大きな要因であるだけでなく、心臓病や脳卒中などの引き金となる怖い危険因子です。

2. 要注意！ 食塩摂りすぎの危険サイン

岡山県民の平均食塩摂取量は、全国平均よりやや低い傾向にあります。次のような食習慣の人は、食塩を摂りすぎている可能性が高いです。一刻も早く改善をしましょう。

- 1) 濃い味つけが好き
- 2) 味のついた料理にもしょうゆなどをかける
- 3) 麺類の汁は残さず飲む
- 4) インスタント食品を1日1回以上食べる
- 5) 漬け物、佃煮などが大好き

3. 減塩のコツ

〈調理で工夫〉

- 煮物より焼き物、蒸し物の方が塩分は少ない
- 香辛料や薬味の刺激、レモンなどの柑橘類の酸味を活かして塩分を抑える
- 新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かしたうす味で料理をする
- 煮物やみそ汁は天然だしをきかせ、調味料を減らす
- 汁物は具たくさんにして、汁の量を減らす

〈食べ方でひと工夫〉

- 味付けされたおかずには何もかけない
- しょうゆやソースはかけずに、つけて食べる
- 麺類の汁は全部飲まないで残す
- 保存食品や加工食品を食べ過ぎない



〈食塩含有量の多い加工食品〉

塩サケ（小1切れ=55g）	4.5g	たくわん（5切れ）	1.4g
たらこ（小1/2個=50g）	3.3g	アジの干物（中1枚）	0.9g
梅干し（1個）	2.1g	プロセスチーズ	0.7g
ちくわ（1/2本=60g）	1.5g	ロースハム（薄切り1枚=17g）	0.5g

■岡山の食を楽しむ

1. 活用したい地域の食材

海、山、平野、川の自然に恵まれた岡山県では、四季折々に様々な農産物、畜産物等が収穫されます。地元の食材を取り入れ、旬を楽しみましょう。

〈岡山の四季の食材〉

区分	春	夏	秋	冬
魚（主菜）	さわら メバル あさり	ゲタ スズキ 鮎	ママカリ ヒラ ケツケ	チヌ イダコ 牡蠣
野菜（副菜）	たけのこ 春キャベツ アスパラ	トマト そうめん南瓜 なす	さつまいも しいたけ 里芋	ほうれん草 白菜 黄ニラ

2. 適量とりたい果物王国おかやまの果物

岡山では、白桃、マスカット、ピオーネ以外にも、いちご、メロン、かき、なし、レモン等の美味しい果物が豊富に採れます。しかし、最近の果物は甘い物が多いため、摂りすぎに注意しましょう。1日200g程度が健康のためには適量とされています。



3. 味わいたい岡山の郷土料理

先人からの知恵と工夫から生まれた郷土料理・行事食を食べましょう。

〈岡山の郷土料理〉

ばら寿司、さば寿司、蒜山おこわ、ままかりの酢漬け、たかきびの団子汁など

