～　おとなの健康づくり情報　～

おきたま適塩ノート



山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４

おきたま適塩ノートについて

5つのテーマ（・減塩　・野菜摂取　・栄養バランス　・運動　・健康づくり）で、おとなの健康づくり情報をお届けします。（随時発行）

近頃、大人の食育に目が向けられています。ただ単に塩分を減らす（減塩）するのではなく、素材の維持やうま味、酸味、香味などを活かして、年齢、性別、健康状態など、自分の身体に適したおいしい塩加減の食事を摂ること＝**「適塩」**と、健康のための**食生活のヒント**を記載しています。働き世代をはじめ、多くの世代の皆様でご活用ください。

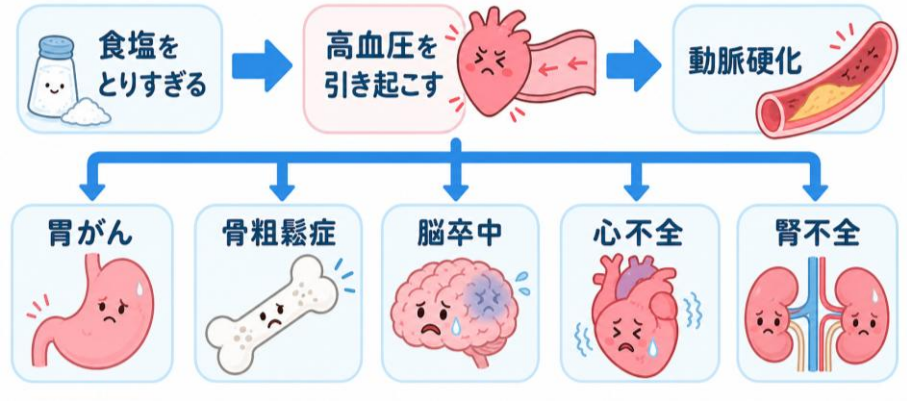
ノート形式ですので、単独で掲示したり、ファイリングしてお使いください。

～　おとなの健康づくり情報 NO.１　～

おきたま適塩ノート

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

なぜ減塩が必要なのか



働く世代こそ減塩が必要です！

塩分のとり過ぎは高血圧を招き、脳卒中や心臓病のリスクを高めます。健康でいきいきと働き続けるためにも、日頃の食事で減塩を心がけることが大切です。

１日の食塩摂取目標量は何グラム？

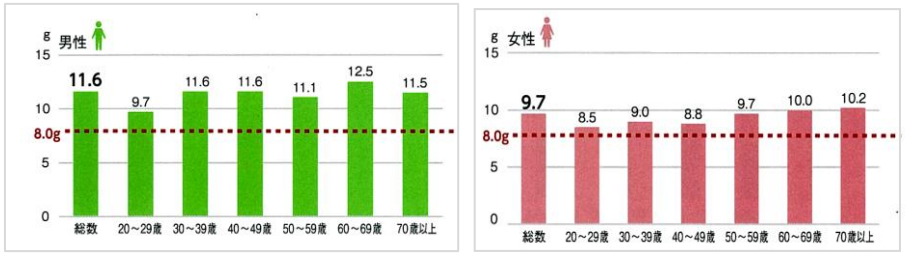
第２次健康やまがた安心プラン
（山形県が推進する健康増進計画です）

食塩摂取目標量は、
8g/日（R10まで）です！
※令和14年度まで：１日7g

食塩の摂取量について ～令和４年県民健康・栄養調査の結果より～

ほぼ全世代で減塩が必要です！

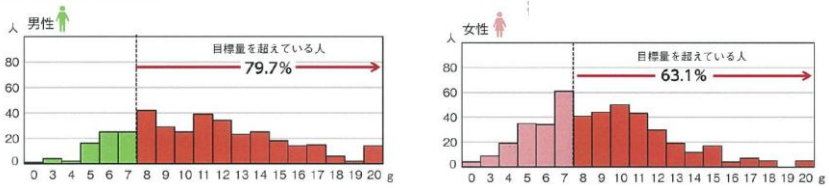
食塩平均摂取量（20歳以上、性年齢階級別）



１日の食塩平均摂取量は、
男性11.6g/日　、　女性9.7g/日

男性約８割、女性約６割で摂りすぎ

食塩摂取目標量（8g）を超えている割合（２０歳以上）



山形県民は、全国と比べて食塩摂取量が多く、
どの年代でも目標値（１日8g未満）を上回っています。
また、年齢が高くなるほど食塩摂取量が増える傾向があります。
食事は毎日の積み重ねだからこそ、減塩も一度に頑張るのではなく、日々の小さな工夫を続けることが大切です。

山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４ 令和８年11月発行

～　おとなの健康づくり情報 NO.2　～

おきたま適塩ノート

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

塩分の少ない調味料や減塩商品を使ってみよう

調味料に含まれる食塩相当量



いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで簡単に減塩できます。

例：目玉焼きに「しょうゆ」→「ケチャップ」に変更

塩分量が多い調味料は減塩タイプに変更！



減塩みそ、減塩しょうゆは、
通常の商品より塩分控えめに作られています！

今日からできる減塩対策　調味料編

調味料は味を確かめてから

・料理そのものの味を確かめてから、必要な分だけ調味料を使うと、かけ過ぎを防げます。いつもの習慣でつい調味料をかけていませんか？**「まず味見」**を意識してみましょう。

調味料は「かける」から「つける」へ

・調味料は料理に直接かけるのではなく、**小皿にとって少しずつつけて**食べましょう。しょうゆの使用量を**約半分**に抑えることができ、手軽な減塩につながります。

調味料は
小皿でチョイづけが
おすすめです



調味料の容器を見直してみよう

・しょうゆやソースは、知らないうちにかけ過ぎてしまうことがあります。最近は、**スプレータイプ**や**1滴ずつ出せる容器**も市販されています。
必要な分だけ使えるので、おいしく無理なく減塩につながります。



栄養成分表示を活用しよう

「なんとなく」ではなく、**「表示を見て選ぶ」**ことが健康づくりの第一歩です。食塩相当量を見比べるだけでも、無理なく減塩につながります。ぜひ商品選びの参考にしてみましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	8.0g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.8g

山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４ 令和８年11月発行

おきたまごちゃん

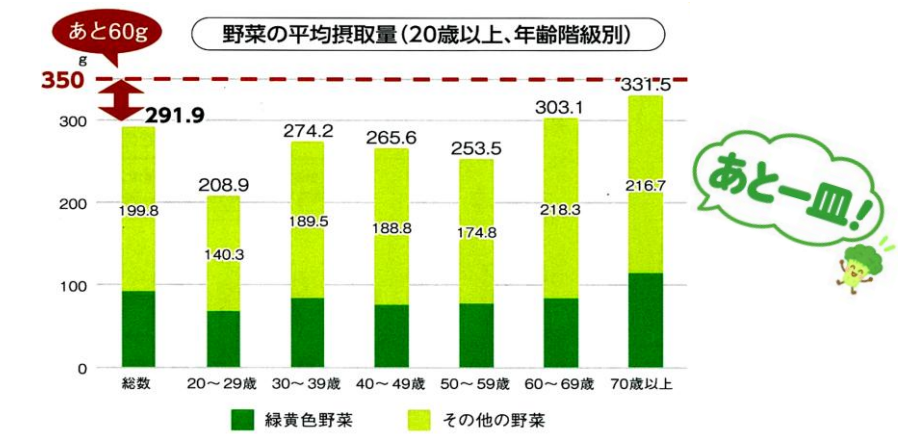
～　おとなの健康づくり情報 NO.3　～

おきたま適塩ノート

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

野菜の摂取量について ～令和４年県民健康・栄養調査の結果より～

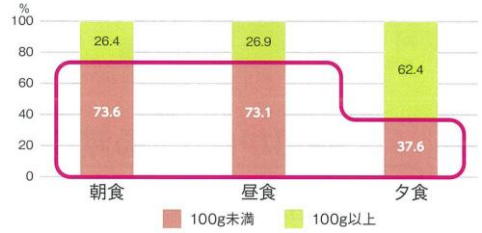
あとプラス６０ｇ（１皿分）の野菜を



野菜をしっかり食べることは、健康づくりの第一歩です。**どの年代も野菜摂取量は目標の350gに届いておらず**、特に若い世代で不足しています。あと一皿の野菜をプラスして、野菜不足を解消しましょう。

ポイントは朝食と昼食！～令和4年県民健康・栄養調査の結果より～

野菜を1食100ｇ食べていない人の割合（朝昼夕別）



野菜は3食に分けて食べることが理想的ですが、**朝食・昼食で不足しがち**です。
忙しいときこそ、意識して野菜を食べるようにしましょう。
1食ごとの積み重ねが、目標の350ｇ達成につながります。

１日の野菜摂取の目標量は？



野菜摂取の目標量は、

第2次健康やまがた安心プラン　**350g/日**

１日３５０gの野菜のうち、
約3分の1は緑黄色野菜（120g）から摂りましょう！

３５０ｇの野菜ってどのくらい？



野菜は**加熱するとかさが減り**、生で食べるよりたくさん食べやすくなります。
調理のひと工夫で、賢く上手に野菜を摂りましょう！

山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４　令和８年11月発行

～　おとなの健康づくり情報 NO.4　～

おきたま適塩ノート

今日からできるベジアップ　調理のコツ編

加熱してかさを減らす

野菜は加熱するとかさが減り、無理なくたくさん食べられます。**両手いっぱいの野菜も加熱すると片手分ほどに**。調理方法を工夫して、上手に野菜摂取を増やしましょう。



（生野菜120ｇ）　（温野菜120ｇ）



電子レンジを活用すれば、時短で簡単に野菜をプラスできます。
蒸し野菜も手軽に作れ、忙しい毎日の強い味方です。

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

カット野菜や冷凍野菜を活用しよう

下処理の手間が省け、時短で野菜を取り入れることができます。洗ってそのまま食べられるミニトマトやきゅうりを常備しておくのもおすすめです。

常備野菜を作り置きしよう

野菜は「**まとめてゆでる**」「**切る**」などの作り置きがおすすめです。冷蔵庫に常備しておくことで、忙しい日でも手軽に野菜をプラスできます。



野菜は毎食とることを心掛け、**いつもの料理にちょい足し**を。手軽な工夫で野菜摂取量アップにつながります。できることから一つ、始めてみませんか？



山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４ 令和８年11月発行