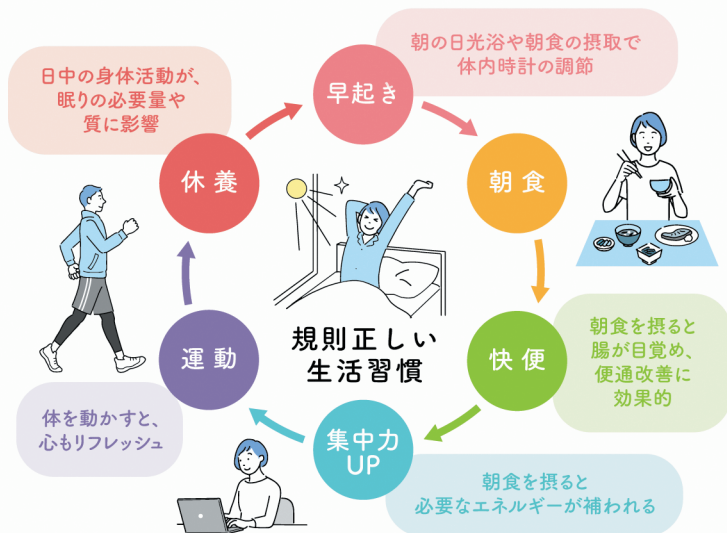


生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう



第2次岩国市健康づくり計画 〜いきいき・わくわく・にっこり岩国〜

【岩国市健康づくり推進協賛企業・団体】 (令和8年6月現在) 五十音順

- アクサ生命保険株式会社岩国営業所 ● 一般財団法人岩国市スポーツ協会
- 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会 ● 一般社団法人山口県診療放射線技師会(岩国地域)
- 一般社団法人山口県トラック協会岩国支部 ● 医療法人新生会小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ
- 岩国商工会議所 ● 岩国通運株式会社 ● 岩国西商工会 ● 岩国パブリックサービス株式会社
- 株式会社アステム山口営業部岩国支店 ● 株式会社キネマティクス ● 株式会社キリタ
- 株式会社サンキ岩国支店 ● 株式会社フジ ● 株式会社フレスタ ● 株式会社松代商店
- 株式会社丸久 ● 株式会社ミコー食品 ● 周東文化会館 ● 生活協同組合コープやまぐち岩国支部
- 帝人株式会社岩国事業所 ● 東洋紡績株式会社岩国事業所
- 日本生命保険相互会社山口支社岩国営業部 ● フィットネスクラブオーシャン
- 山口県東部ヤクルト販売株式会社 ● 山口県農業協同組合農産物直売所FAM'Sキッチンいわくに
- やましろ商工会 ● 有限会社らかん高原

簡単野菜・減塩レシピ

🕒 5分 🍷 約120円

カット野菜のごまマヨサラダ

～食事の選び方で変わる!簡単減塩～



材料(1人分)

カット野菜 …… 1袋(70g)

ごまドレッシング

A { マヨネーズ … 大さじ1/2
めんつゆ …… 小さじ1/2
(ストレート)
すりごま …… 大さじ1/2

作り方

- 1 カット野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 粗熱がとれたら、Aを混ぜる。

【1人分】

○エネルギー …… 89kcal
○食塩相当量 …… 0.3g
○野菜量 …… 70g

ひとくちメモ

調味料を複数使うことで、うま味が増し、うす味でも美味しいドレッシングになります。キャベツ、大根、もやしなど色々な野菜に合います。
市販のドレッシングを使う場合は、塩分カットのものも販売されているので、成分表示を確認してみましょう。



それ、食塩の とりすぎの サインかも！



朝起きると、
顔が
むくんでいる



夕方になると、
足が
パンパンになる

食塩に含まれるナトリウムは、体内の水分量の調整をしており、
体の機能を維持するために、とても大切なものです。
しかし、とりすぎてしまうと、**むくみの要因の1つになります。**

食塩のとりすぎ → 体が水分をためこむ → むくみにつながる



1日の食塩摂取目標量
日本人の食事摂取基準
(2025年版)

成人
男性

7.5g
未満/日

成人
女性

6.5g
未満/日

減塩の3つのポイント

- 1 麺類の汁は残す
- 2 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 3 調味料や食品の成分表示をチェック

汁を飲み干さないことで、
食塩摂取量が半分に！

例

インスタント
ラーメン



汁まで飲むと…4.6g
汁を残すと…… 2g



小皿に調味料を出して
食べると減塩に！
調味料を減塩タイプに
変えたとさらに効果的！

どのくらい食塩が
含まれているのかを確認！
減塩タイプを選ぶ！

例

ポテトチップス1袋(60g)
食塩相当量 0.7g



野菜をとることも減塩につながります！

野菜に多く含まれるカリウムには
体内の余分なナトリウムの排泄を促す効果があります。
塩分を減らす工夫とともに、野菜も積極的に摂りましょう！

※治療によりカリウム制限がある場合は、医師に相談しましょう。



野菜をたくさん摂るコツ

加熱する

生野菜よりカサが減り、
食べやすくなります。



そのまま食べられる野菜や 冷凍野菜を常備

手軽に野菜がとれて、
時間がない時でも、
すぐに使えて便利です。



電子レンジの
加熱で時短！



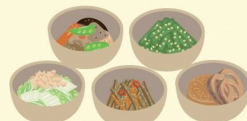
茹でた野菜を
小分けにして
冷凍しておくと、
簡単に食べられます。

毎食1皿から2皿以上の 野菜料理を！



朝食でも野菜をしっかり食べましょう。
特に、朝食で野菜が
不足しやすい傾向にあります。

野菜1日分350gを野菜料理の皿数
(小鉢1皿70g程度)に換算すると、
1日に5皿以上が目標の皿数です。



減塩を意識して、
食事の選び方を工夫しましょう！

生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう



第2次岩国市健康づくり計画 〜いきいき・わくわく・にっこり岩国〜

【岩国市健康づくり推進協賛企業・団体】 (令和8年6月現在) 五十音順

- アクサ生命保険株式会社岩国営業所 ● 一般財団法人岩国市スポーツ協会
- 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会 ● 一般社団法人山口県診療放射線技師会(岩国地域)
- 一般社団法人山口県トラック協会岩国支部 ● 医療法人新生会小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ
- 岩国商工会議所 ● 岩国通運株式会社 ● 岩国西商工会 ● 岩国パブリックサービス株式会社
- 株式会社アステム山口営業部岩国支店 ● 株式会社キネマティクス ● 株式会社キリタ
- 株式会社サンキ岩国支店 ● 株式会社フジ ● 株式会社フレスタ ● 株式会社松代商店
- 株式会社丸久 ● 株式会社ミコー食品 ● 周東文化会館 ● 生活協同組合コープやまぐち岩国支部
- 帝人株式会社岩国事業所 ● 東洋紡績株式会社岩国事業所
- 日本生命保険相互会社山口支社岩国営業部 ● フィットネスクラブオーシャン
- 山口県東部ヤクルト販売株式会社 ● 山口県農業協同組合農産物直売所FAM'Sキッチンいわくに
- やましろ商工会 ● 有限会社らん高原

簡単野菜・朝食レシピ

🕒 10分 🛒 約125円

キャベツサラダのっけトースト



材料 (1人分)

食パン(6枚切り) ……	1枚
キャベツ ……	40g
ミニトマト ……	2個
卵 ……	1個
A {マヨネーズ …… 大さじ1/2	
塩・こしょう ……	少々
ピザ用チーズ ……	10g

作り方

- ① 耐熱容器に卵を入れて軽くほぐし、一口大にちぎったキャベツを加え、混ぜ合わせる。
- ② ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、Aを加えて味を調える。
- ③ 食パンの上に②とミニトマトをのせ、チーズを散らす。
- ④ オーブントースターで焼き色がつくまで(2分程度)焼く。

ひとくちメモ

前日の夕食時にく作り方②のサラダまで仕込んでおくと、忙しい朝でも簡単に作ることができます!

【1人分】

○エネルギー ……	320kcal
○食塩相当量 ……	1.4g
○野菜量 ……	60g
○たんぱく質量 ……	13.4g

お問い合わせ先 岩国市保健センター ☎740-0021 山口県岩国市室の本町三丁目1-11

[TEL] 0827-24-3751 [FAX] 0827-22-8588 [E-mail] kenkou@city.iwakuni.lg.jp

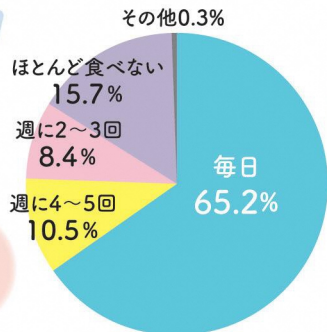
岩国市保健センター

その他のレシピはこちらをCHECK! →



みなさん毎日朝食を摂取していますか？

岩国市の
20~39歳の
朝食摂取状況



約3人に1人が
朝食を食べない
日があります。

若い世代では、
6割程度しか
毎日朝食を
食べている人が
いません。

第3次岩国市健康づくり
計画策定のための
市民アンケート(R7)

朝食を毎日食べるといいことがたくさん！

仕事も運動も
パフォーマンス
UP

代謝が高まり
疲れにくい

イライラを抑え
ストレスケア

太りにくい
体になる

など

朝食を食べる習慣は、
栄養バランスと
大きな関係があります

食生活において野菜が
不足しやすい傾向に
あります。

しっかり朝食を食べることで、
野菜を食べる機会も増え、
1日の野菜摂取量増加にもつながります！

1日の野菜
摂取目標量

350g

野菜をたくさん摂るコツ

加熱してカサを減らし、
食べやすく！
忙しい朝には、
電子レンジでも！



そのまま食べられる
野菜や冷凍野菜を
常備し、お手軽に！

はじめは何か1品1口から。
～朝食を食べる習慣をつけることが大切です～

／ 朝ごはんのポイント ／

手軽に食べることができるもの



おにぎり



パン



ヨーグルト



果物



／ さらに、野菜もとりましょう！ ／

野菜に含まれる食物繊維が、
腸内環境の改善や血糖、脂質の吸収を穏やかに！

そのまま食べられるもの



生野菜



カット野菜



前日に
残ったおかず



野菜惣菜

簡単に追加できるもの



冷凍野菜



乾燥野菜・干し野菜



缶詰

食生活の基本は主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。