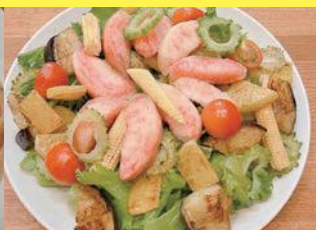


令和5年度
糸魚川の高校生が考えた



新潟県糸魚川地域振興局健康福祉部
糸魚川市農林水産業振興協議会
(令和6年2月発行)

はじめに

糸魚川地域振興局健康福祉部では、糸魚川市農林水産業振興協議会及び市内の高等学校と連携し、生涯にわたる健康増進・生活習慣病予防のために野菜を目標量※摂取する習慣の定着を目指して、糸魚川市内の高等学校（糸魚川高校・糸魚川白嶺高校・海洋高校）の生徒が考案したオリジナル野菜料理による人気投票「高校生マジやさいレシピコンテスト」を平成24年度から実施しています。

このレシピ集は、今年度のコンテストで受賞された14作品を紹介しています。

多くの方から、高校生が考えた野菜レシピをご覧ください、食育推進や野菜を積極的に食べることを意識していただければ幸いです。

※成人1人1日あたり350g以上

令和6年2月

新潟県糸魚川地域振興局健康福祉部
糸魚川市農林水産業振興協議会

「高校生マジやさいレシピコンテスト」について

<目的>

高校生による野菜料理の考案を通じて、若い世代及び家庭における生活習慣病予防のための健康に配慮した食生活の実践を促す。

<内容>

- ・市内高等学校（3校）で家庭科を学ぶ生徒が夏休みの課題として、オリジナルの野菜料理を考案し応募。（令和5年度応募数 約370作品）
- ・各校で選出された作品（令和5年度38作品）を各校及び地域の公共施設等に展示し、人気投票により受賞作品を決定。（令和5年度投票者数745名）

<賞の種類>

- 優秀賞：総得票数が多い上位5作品
- 奨励賞：各部門で得票数が多い上位5作品
 - ◇マジ食べたいで賞（しょう）！部門
 - ◇野菜たっぷりで賞（しょう）！部門
 - ◇お手軽で賞（しょう）！部門



<マジやさいレシピ作成のルール>

- 1 野菜は2種類以上、1人前は約120g（両手のひら1杯分）使用する。（海草、きのこ類含めてよい。）
- 2 できる限り糸魚川市でとれる野菜を使用する。
- 3 レシピはアイデアに富んだオリジナルとし、楽しいメニュー名をつける。
- 4 ゆでる、煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げるなど、様々な料理法で考える。
- 5 肉、魚、卵は使用しても良いが、野菜が主役（メイン）になるよう、使用量に注意する。
- 6 素材の味を活かし、濃い味付けにならないようにする。

もくじ

受賞作品レシピ（14 作品）

のせて焼くだけ！ズッキーニピザ	4
夏野菜たっぷりカレー	4
グリル夏野菜のバルサミコソース	5
さっぱり塩レモンラーメン	5
夏野菜タコス	6
夏野菜ジュレ	6
7種の夏野菜ピザ	7
夏野菜ともものさっぱりサラダ	7
夏野菜のミルフィーユ風オープン焼き	8
もずくの酢の物	8
糸魚川の贅沢生姜焼き	9
夏野菜のさっぱりそばサラダ	9
野菜たくさんトマトクリームパスタ	10
ママの秘伝醤油ラーメン	10
レシピ応募者の感想、家族・友だちの感想	11～13
減塩を心がけましょう（はじめよう、けんこう time）	14～15

ーご紹介している「マジやさいレシピ」についてー

●優秀賞 5作品

●奨励賞 ◇マジ食べたいで賞（しょう）！部門 5作品
◇野菜たっぷりで賞（しょう）！部門 6作品＊
◇お手軽で賞（しょう）！部門 5作品

＊同特票数作品があったため。

※表紙の写真は受賞 14 作品、裏表紙の写真はコンテスト選出 24 作品です。

過去の受賞作品は、糸魚川地域振興局健康福祉部ホームページからご覧いただけます。

糸魚川 マジやさいレシピ

検索



◆お問い合わせ先:

糸魚川地域振興局健康福祉部 地域保健課（電話：025-553-1933）

材料（2人分） ズッキーニ 1本 にんにく 小さじ1 ケチャップ 大さじ1 ピザ用チーズ 大さじ2 オリーブオイル 大さじ1 玉ねぎ 1／2個	お手軽で賞！		優秀賞
作り方（調理時間 10 分） 1. 下準備として、ズッキーニは縦半分に切り、玉ねぎはスライスしておく。 2. アルミホイルにズッキーニを置き、にんにく、ケチャップ、ピザ用チーズ、オリーブオイルの順にのせる。 3. トースターに入れて、焼き目が付くまで230度で5～6分焼く。 4. パセリをちらす。	料理のPR、工夫した点 時短、おいしい、格安の3つを重視して作りました。 作ってみて感じたこと お手軽にできて、料理が苦手な人でもすぐできるなと思いました。		

材料（6人分） 合い挽き肉 450g 玉ねぎ 300g(大1個) 人参 70g(半分) ビーマン 110g(3個) 水 600cc カレー粉 80g ハヤシライスの素 40g 卵 6個 かぼちゃ 185g(1/8個) なす 180g(3個) パプリカ 140g(1個) ご飯 2.5合 パセリ 少々 油 25g (大さじ2弱)	夏野菜たっぷり で賞！ マジ食べたい で賞！ 優秀賞 
作り方（調理時間 60 分） 1. 玉ねぎ、人参、ビーマンをみじん切りする。 2. 油をしき、ひき肉と1の野菜を炒める。 3. 2の中に水を加えて沸騰させる。 4. カレー粉とハヤシライスの素をいれる。 5. 弱火で時々混ぜながら、とろみがつくまで約10分煮込む。 6. なす、パプリカ、かぼちゃを食べやすい大きさに切る。 7. 油をひいて、6の野菜を焦げ目がつくまで焼く。 8. 目玉焼きを人数分作る。 9. ご飯、カレー、焼き野菜、目玉焼きの順にお皿に盛り付けパセリをかける。	料理のPR、工夫した点 焼き野菜を添えることで彩りをよくした。 目玉焼きの黄身に膜がかからないように、弱火でじっくり焼いた。 作ってみて感じたこと 手際よくできたので、思っていたより早くできた。自分で作った料理を家族に食べてもらい、美味しいと言ってもらえて嬉しかった。

材料（2人分） <table> <tr><td>赤パプリカ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>黄パプリカ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>なす</td><td>35g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>30g</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>ズッキーニ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>アスパラガス</td><td>25g</td></tr> <tr><td>しいたけ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>とうもろこし</td><td>90g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>150g</td></tr> <tr><td>バルサミコ酢</td><td>50ml</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>15g</td></tr> </table>	赤パプリカ	30g	黄パプリカ	30g	なす	35g	トマト	30g	かぼちゃ	30g	ズッキーニ	30g	アスパラガス	25g	しいたけ	30g	とうもろこし	90g	ベーコン	150g	バルサミコ酢	50ml	砂糖	15g	野菜たっぷりて賞！		優秀賞
赤パプリカ	30g																										
黄パプリカ	30g																										
なす	35g																										
トマト	30g																										
かぼちゃ	30g																										
ズッキーニ	30g																										
アスパラガス	25g																										
しいたけ	30g																										
とうもろこし	90g																										
ベーコン	150g																										
バルサミコ酢	50ml																										
砂糖	15g																										
作り方（調理時間 50 分） 1. バルサミコ酢と砂糖を鍋に入れて火にかける。とろみがついたら火からおろす。 2. 野菜を切る。パプリカは2cm幅に切る、ナスはくし形切り、トマトは輪切り、かぼちゃは薄切り、アスパラガスは斜め切り、しいたけは飾り切り、とうもろこしは輪切りにする。 3. 火が通りにくい順に野菜を焼く。 4. 盛りつける。ソースをかける。		料理のPR、工夫した点 野菜だけだと物足りないと思いベーコンを加えた。さっぱりさせるために甘酸っぱいバルサミコソースをかけた。 作ってみて感じたこと 普段あまり料理を作ったことがなかったなので、料理を作ることの楽しさを知り、興味がわいてきました。																									

材料（1人分） <table> <tr><td>中華麺</td><td>1玉</td><td><トッピング></td></tr> <tr><td><スープ></td><td></td><td>レモン 30g</td></tr> <tr><td>お湯</td><td>400ml</td><td>ネギ 15g</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープの素</td><td></td><td>かいわれ大根 5g</td></tr> <tr><td>小さじ2</td><td></td><td>トマト 60g</td></tr> <tr><td>レモン汁 小さじ1</td><td></td><td>きゅうり 40g</td></tr> <tr><td>すりおろしニンニク 小さじ1/2</td><td></td><td>ささみ 20g</td></tr> <tr><td>塩 小さじ1/2</td><td></td><td></td></tr> </table>	中華麺	1玉	<トッピング>	<スープ>		レモン 30g	お湯	400ml	ネギ 15g	鶏ガラスープの素		かいわれ大根 5g	小さじ2		トマト 60g	レモン汁 小さじ1		きゅうり 40g	すりおろしニンニク 小さじ1/2		ささみ 20g	塩 小さじ1/2			マジ食べたいて賞！		優秀賞
中華麺	1玉	<トッピング>																									
<スープ>		レモン 30g																									
お湯	400ml	ネギ 15g																									
鶏ガラスープの素		かいわれ大根 5g																									
小さじ2		トマト 60g																									
レモン汁 小さじ1		きゅうり 40g																									
すりおろしニンニク 小さじ1/2		ささみ 20g																									
塩 小さじ1/2																											
作り方（調理時間 20 分） <スープ> 1. お湯を沸かす。 2. スープの材料を入れる。 3. 別の鍋にお湯を沸かして中華麺を入れる。 4. 皿にスープを入れ、麺を入れる。 <トッピング> 1. トマトは輪切りにする。 2. レモンは輪切りにする。 3. かいわれ大根は適量に切る。 4. ささみを裂く。 5. きゅうりを千切りにする。 6. ネギを千切りにして、皿に盛り付けて完成！		料理のPR、工夫した点 食べやすいように野菜を細かく切った。濃い味ではなく薄めの味にして野菜の味を生かした。そして薄くなり過ぎないようにレモンなどを足して酸味を入れた。 作ってみて感じたこと 手軽に作れてとてもおいしかったし、また作ってみたいと思った。自分なりに栄養の部分を考えたり、切り方だったりを考えるのはすごく難しいと思った。良い経験になりました。																									



夏野菜タコス

材料（1人分）

トマト	1個（120g）	レモン汁	少々
ピーマン	1個（50g）	タバスコ	少々
玉ねぎ	1／2個（120g）	塩こしょう	少々
ひき肉	200g	チーズ	50g
タコスシーズニング	2袋	レタス	20g
タコスの皮（市販のもの）	2枚		

作り方（調理時間 40分）

<サルサソース>

1. トマトをみじん切りにする。
2. 玉ねぎをみじん切りにする。
3. ピーマンをみじん切りにする。
4. 3つの材料をボウルに入れて混ぜる。
5. タバスコ、レモン汁、塩こしょうで味付けをする。

<具材>

1. ひき肉を炒める。
 2. 色がついたらタコスシーズニングを入れて弱火で加熱する。
 3. レタスを切る。
- ◎タコスの皮を焼き、具材、サルサソース、チーズをのせて完成。

マシ食べたいで賞！



優秀賞

料理のPR、工夫した点

サルサソースの味つけを頑張った。いろいろな食材が入るようにした。

作ってみて感じたこと

料理は意外に時間がかかる。効率よく進めるのが難しい。とても疲れるし大変だった。



夏野菜ジュレ

材料（1人分）

きゅうり	1／4本
オクラ	2本
ミニトマト	3個
パプリカ（赤・黄色）	1／4個づつ
枝豆	10粒
かつお節小袋	1袋
しょうゆ	小1
ゼラチン	3g
水	200ml

作り方（調理時間 40分）

1. 野菜は1cm位に切る。
2. 沸騰したお湯の中にきゅうり以外の野菜を入れゆがく。
3. ざるにいれ野菜をさっと洗う。
4. ガラスの器に盛り付ける。
5. 鍋に水を入れ、沸騰したら鰹節を入れこし、醤油を加える。
6. 熱いうちに5の中にゼラチンを入れ、溶かす。
7. 4に6を注ぐ。
8. 冷蔵庫で10分くらい冷やしてからいただく。

野菜たっぷりです賞！

お手軽で賞！



料理のPR、工夫した点

色合いがきれいなるようにした。

作ってみて感じたこと

ほかの具材でもできそうだったと思った。



材料（4人分）

ピザ生地（19cm）	1枚	＜トマトソース材料＞	
オクラ	5本	玉ねぎ	中2個
アボカド	1個	カットトマト缶	1缶
なす	1本	醤油	小さじ2
ズッキーニ	1本	塩・こしょう	少々
トマト	1個	オイスターソース	
ピーマン	2個		小さじ2
トウモロコシ	1本	オリーブオイル	
ベーコン	30g		大さじ3
チーズ	適宜		
塩・こしょう	少々		

作り方（調理時間 40分）

1. オクラをゆでる。
2. フライパンでなすとズッキーニ、ベーコンを炒め、塩・こしょうで味付けする。
3. ピザ生地にトマトソースを塗る。
4. 3の上に①オクラ②アボカド③チーズ④ピーマン⑤トマト⑥トウモロコシの順で盛り付ける。
5. その上からチーズをかける。
6. トースターで約10分、周りの生地に焦げ目がつくまで焼く。

野菜たっぷりです！



料理のPR、工夫した点

彩りを重視しました！

作ってみて感じたこと

実際に自分で作ったピザは、なぜかおいしく感じました。

思った以上に野菜が多くて、トースターにのせる時、とても重かったです。

材料（5人分）

フリールレタス	1束
ミニトマト	4個
カボチャ	1／3個
ゴーヤ	1／3個
ヤングコーン	2本
なす	1個
もも	1個

野菜たっぷりです！



作り方（調理時間 15分）

1. なす、カボチャ、ヤングコーン、ゴーヤを食べやすい大きさに切り、ソテーする。
2. ちぎったレタスの上に彩りよく盛り付ける。
3. ももを切って色がかわらないようにレモン水につけてサラダの上にのせる。
4. 好みのドレッシングをかけて完成。

料理のPR、工夫した点

すべての野菜に糸魚川産のものを使いました。

旬の野菜を使ったこと、ももを使ったことです。

作ってみて感じたこと

糸魚川で育つ野菜にたくさん種類があったこと、とてもおいしいことに驚きました。おいしいサラダを作れてよかったです。



夏野菜のミルフィーユ風オープン焼き

材料（3人分）

茄子	2本
トマト	2個
ズッキーニ	1本
トマト缶	1缶
ローズマリー	2枚
バジル	2枚
タマネギ	1個
パプリカ	2個
にんにく	2かけ
塩、こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ2



作り方（調理時間 35 分）

1. パプリカの皮をむいて、種を出す。パプリカは細かく切る。タマネギとにんにくを細かく切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギ、にんにく、パプリカ、トマト缶を入れ、バジルとローズマリー、塩を少々入れて煮る。
3. 煮た後、ローズマリーを取り出してミキサーにかける。
4. 茄子とトマト、ズッキーニを薄めの輪切りにする。
5. ミキサーにかけたものを耐熱皿に入れ、その上に4をきれいに乗せる。
6. 塩、こしょうを全体にふり、その上にオリーブオイルをかける。
7. オーブン180℃で焼く。

料理のPR、工夫した点

味があまり濃くならないようにしたり、野菜を中心にした料理にした。

作ってみて感じたこと

少し手間のかかる料理だったが、とても楽しく作ることができた。



もずくの酢の物

材料（1人分）

ミニトマト	4個（50g）
きゅうり	1/2個（50g）
もずく	適量（70g）
酢 浸るくらい	200cc
醤油	大さじ1/2（3g）
ごま油	大さじ1/2（3g）
ニンニク（すりおろし）	小さじ1/2



作り方（調理時間 15 分）

1. きゅうりとトマトを切る。
2. ボウルに切った食材ともずく、調味料を入れる。
3. よく混ぜる。



料理のPR、工夫した点

ニンニクやごま油を入れて、味に深みを出した。

作ってみて感じたこと

簡単にできて、暑い夏にぴったりだった。



糸魚川の贅沢生姜焼き

材料（2人分）

越の丸茄子	1個（340g）
片栗粉	大さじ2
米油	大さじ3
青じそ	1枚
炒りごま	適宜
しょうが	大さじ1/2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ2

お手軽で賞！



作り方（調理時間 40分）

1. 茄子はへたを取り、切り落として1cm幅に切る。水に5分ほどさらして水気を切り、キッチンペーパーで水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
2. フライパンに米油を入れて中火で熱し、茄子を入れて両面がこんがりとするまで焼き、取り出す。
3. フライパンにしょうが、酒、砂糖、みりんを入れ中火で熱し、混ぜ合わせる。
4. 煮立ったら再び茄子を入れ、さっと煮からめる。
5. 器に盛り、青じそと炒りごまを散らす。

料理のPR、工夫した点

越の丸茄子は糸魚川の特産品である。米油はコレステロールの消化吸収を抑える働きがある。醤油は能水商店のにぎす醤油を使った。青じそといりごまをちらす。

作ってみて感じたこと

能水商店の醤油はにぎす醤油がぴったりだった。
越の丸茄子は食べ応えがあるので1個で十分だった。



夏野菜のさっぱりそばサラダ

材料（3人分）

<ドレッシング>

水200cc、とりがらスープの素 小1、酢 大2、砂糖 大2、しょうゆ 小2、しょうが汁 小2、めんつゆ100cc、ごま油 小2

しめじ	60g	ゆで卵	3個
糸うり	150g	とりハム	9枚
トマト	1玉	そば	300g
きゅうり	1本		
インゲン	150g		

お手軽で賞！



作り方（調理時間 50分）

1. 水、とりがらスープの素、酢、砂糖、醤油、しょうが汁、めんつゆ、ごま油をあわせる。
2. しめじは小房に分け、炒める。糸うりは蒸したあとほぐし、砂糖、塩、酢を少々ふりかける。
3. トマト、きゅうり、いんげん、ゆで卵、とりハムを食べやすい形に切る。
4. そばをゆでる。ゆであがったら水にさらす。
5. 器にそば、切った野菜、とりハムを盛り付ける。
6. 1のドレッシングをかける。

料理のPR、工夫した点

夏野菜を豊富に使い、食べやすい、さっぱりとしたそばサラダにした。

作ってみて感じたこと

そばとドレッシングさえ作ることができれば、具材でアレンジできると思った。



野菜たくさんトマトクリームパスタ

材料（2人分）

トマト 2個
 玉ねぎ 1個
 キャベツ 1/4
 ベーコン 8枚
 トマト缶 半分
 生クリーム 200ml
 パスタ 100g
 にんにく 1片
 チーズ、塩、パセリ 適宜



マジ食べたいで賞！



作り方（調理時間 20 分）

1. トマト、玉ねぎ、キャベツ、ベーコンを切り分ける。
2. にんにくとベーコンを炒める。
3. トマト缶、塩を入れ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、を炒める。この時にパスタも茹でる。
4. 柔らかくなったなら、生クリームを加える。
5. 茹で上がったパスタを入れ、混ぜる。
6. お皿に盛り付け、お好みでチーズ、パセリをかける。

料理のPR、工夫した点

トマト以外の野菜を使い野菜がたくさんになるようにした。

作ってみて感じたこと

思ったよりおいしくでき、手順も簡単で時間がなくても気軽に作れると思った。



ママの秘伝醤油ラーメン

材料（3人分）

キャベツ	350g	麺	300g
にんじん	150g	豚肉	200g
もやし	400g	やきのり	お好みで
長ねぎ	100g	醤油ラーメンスープの素	
しいたけ	3個		3袋
		水	900ml

作り方（調理時間 40 分）

1. キャベツはザク切り、にんじんは短冊切り、シイタケはうす切り、長ネギは小口切りにする。
2. フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら、にんじん、キャベツ、しいたけ、もやしの順に入れて炒める。
3. 大きな鍋を二つ用意して1つは、麺をゆで、もう一つはスープ用に900mlの湯を沸かす。
4. 沸騰したら麺をほぐしながら入れ、ゆでる。スープ用の鍋には、スープの素を入れる。
5. スープに炒めた野菜を入れる。
6. 麺がゆであがったら湯切りをして器に盛る。
7. 野菜入りスープを入れ、長ネギとのりをトッピングする。

マジ食べたいで賞！



料理のPR、工夫した点

長ネギは好みで量を変えてよいです。母秘伝の味です。

作ってみて感じたこと

炒めると野菜は小さくなってたくさん入れられると思った。

レシピ応募者の感想 ～マジやさいレシピ・料理を作ったこと～

コンテストに応募した高校生の皆さんから、料理の楽しさや難しさへの気づき、「美味しい」と言ってもらえることの嬉しさ・達成感、日ごろ食事を作ってくれる家族への感謝の気持ち、地場野菜・旬の野菜の美味しさへの気づきなどの感想がありました。

野菜レシピの考案から調理まで取り組み、身近な人に料理を食べてもらうことで、多くのことを得ることができたと思われます。

※一部抜粋

【家族への感謝、料理することの楽しさ・達成感】

- ◆いつも作ってくれる家族に感謝したい。
- ◆自分で作った料理を家族に食べてもらい、美味しいと言ってもらって嬉しかった。
- ◆家族に美味しいと言ってもらい、とても楽しく作れた。
- ◆少し手間のかかる料理だったが、とても楽しく作ることができた。
- ◆自分で作った料理は、なぜか美味しく感じた。
- ◆季節に合った料理を作るのが楽しいと感じた。
- ◆家族に喜んでもらえたので、違う料理にもチャレンジしてみたい。
- ◆これから一人暮らしに向けて、レパートリーを増やしていきたい。
- ◆普段あまり料理を作ったことがなかったので、料理を作ることの楽しさを知り、興味が湧いてきた。
- ◆手軽に作れて美味しかったし、また作ってみたいと思った。



【地場野菜・旬の野菜の美味しさ】

- ◆糸魚川で育つ野菜はたくさん種類があり、とても美味しいことに驚いた。
- ◆たくさん野菜を食べられるし、旬の野菜を美味しく食べることができてよかった。



【調理の知識・技術、栄養を考えること】

- ◆最初の一工夫で食べやすくなり、さらに美味しくなると分かった。
- ◆炒めると野菜は小さくなって、たくさん入れられると思った。
- ◆意外と時間がかかり料理は難しいと思ったが、その分美味しく感じたし、また作りたい。
- ◆自分なりに栄養の部分や切り方を考えるのはすごく難しいと思ったが、よい経験になった。
- ◆栄養バランスをよくするために考えながら作った。



家族・友だちの感想

～マジやさいレシピ料理を食べて感じたこと～

マジやさいレシピを食べたご家族などの感想から、高校生の皆さんが一生懸命に作った料理を食べられることの嬉しさ、家族や仲間の人みんなで食べることの楽しさ、地元の野菜・旬の野菜が持つ素材の美味しさなどが伝わってきました。

※一部抜粋

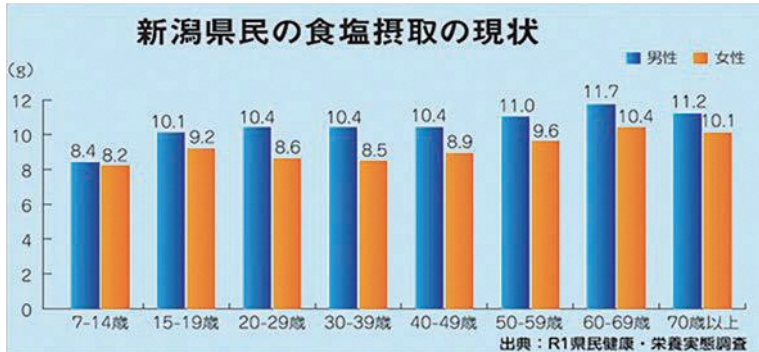
- ◆とても美味しかった。簡単にできるのもいいですね。
- ◆野菜の甘味が効いていて、とても美味しかった。嫌いな野菜を食べることができくらい美味しかった。
- ◆旬の野菜を使った良いアイデア料理だった。栄養にもなるし、心の栄養にもなった。彩りも良くきれいだった。
- ◆たくさんの野菜を食べられて良かった。濃すぎなくて、ちょうどよい味付けだった。
- ◆野菜の味がよく分かって、美味しかった。
- ◆美味しく、ダイエットメニューにもなるとても良いレシピだった。
- ◆彩りもよく、とても美味しかった。また作ってね。
- ◆野菜もたくさん摂れて、暑い夏でもさっぱり食べられた。



～はじめよう、けんこうtime～ 減塩を心がけましょう

成人における生活習慣病予防のための1日の食塩の摂取目標量※は、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満とされていますが、新潟県民はその目標量を上回っています。
※「日本人の食事摂取基準 2020 年版」より

新潟県では全国と比べて胃がんや脳卒中の死亡率が高く、これら病気には食塩のとり過ぎが深く関係するため、若いうちから減塩を心がけることが重要です。



◆“塩をとり過ぎ”新潟県民の10の食習慣

下図の1～10の食習慣であてはまる項目が多いほど、塩をとり過ぎている傾向があります。心あたりがある場合は、日ごろの食生活で注意しましょう。



新潟県民 760 人の食生活調査と尿中ナトリウム量から算出した推定食塩摂取量をもとに解析 (新潟県立大学 / 2013-2015)
「新潟県栄養政策策定及び評価体制構築のためのデータ分析ワーキング」作成 (2015)

◆無理なく、毎日の食事で減塩を

例えば、食事をする時に「醤油はかけずにつけて食べる」、「麺類の汁を残す」、「漬物の回数・量を減らす」など、ちょっとした心がけで“食塩を1g減らす”ことから始めましょう。

調理の時は、「だしを効かせる」、「酢・香辛料・ゴマでアクセントをつける」などの工夫を。

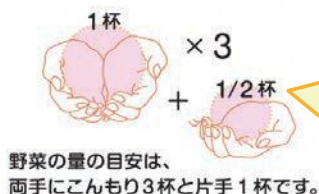


【参考】食塩1gが含まれる調味料の目安量

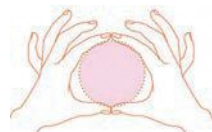
- 食塩 小さじ1/5
- しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- 淡色辛みそ 大さじ1/2
- 中濃ソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- カレールウ 10g
- コンソメ(固形) 1/2個

◆野菜を積極的に食べましょう！

野菜や果物には、余分な食塩(ナトリウム)を体の外に排出する働きがある「カリウム」が含まれます。**野菜の摂取目標量は1日 350g(成人)ですが、県民の20～50代では不足しています。まずは、今より1日1皿、多く野菜をとりましょう！** 果物は1日1個程度を目安に。



野菜中心の料理であれば、1日に小鉢で5～6皿程度です



果物の大きさの目安は、人差し指と親指の輪の中に入る大きさです。

健康立県にいがた

～からだがよろこぶ、一皿を足そう。～

食卓に並ぶその一皿一皿が、あなたのからだをつくります。主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけ、いつもの食卓にもう一皿足して、『からだがよろこぶ食事』を。

*健康づくり関連情報は新潟県ホームページをご覧ください。

健康立県にいがた

Q 検索

からだがよろこぶデリ

Q 検索



健康立県にいがた からだがよろこぶデリ



主食・主菜・副菜をそろえよう。

