

働きざかりのみなさんへ

「選ぶ力」を養いましょう



コンビニやスーパーにはたくさんの食品があります。選び方によって、エネルギー（カロリー）やとれる栄養素が大きく変わります。たくさんの商品の中からどう組み合わせると栄養のバランスが整うのか、体に合わせた選び方のポイントを知りましょう。

将来の血圧は、毎日の食塩しだい

血圧は年をとってから急に上がるものではなく、**30歳くらいから徐々に上がっていきます**。毎日の食事で食べ続ける「食塩（塩分）」のとり方が将来の血圧を左右します。今、健康に問題がなくても、「なるべく食塩を減らす」ことを心がけて損はありません！！

食塩摂取量の1日の目標量

8g未満/日

＊山梨県の健康増進計画
「健やか山梨21（第3次）」

減塩の心得 コンビニやスーパーで実践できる**5つ**のポイント

其の

一

全ての基本は「主食・主菜・副菜」

①**主食**：ごはん・パン・麺、②**主菜**：肉・魚・卵・豆腐など
③**野菜のおかず・果物**などから一つずつ選んで組み合わせましょう。3つを組み合わせると栄養のバランスが整いやすくなります。コンビニでも十分活用できる構成です！

其の

二

「栄養成分表示」を活用すべし

～迷った時ほど減塩チャンス～

コンビニで売られている商品のほとんど全てに栄養成分表示があり、塩分は「食塩相当量」または「ナトリウム」で表記されています。見比べて少ないものを選びましょう。

其の

三

「味覚」も習慣 ～薄味を続けてよくかむべし～

サラダにかけるドレッシングを半分にする、揚げ物にしょうゆやソースを使わない、などは、すぐに実践できます。初めはちょっと物足りないな、と思っても、食べ続けることで慣れてきます。「よく噛む」ことで舌が味をよく感じるようになるので、薄めの味でもおいしく食べられます。

其の

四

味付きご飯より「白ご飯」

酢飯や味付きごはん、カップ麺は食塩（塩分）が大幅にアップします。主食は**白いごはん**がおすすめ。麦入りや玄米ごはんなどにすると、食物繊維が多く取れてさらにおすすめ！

其の

五

野菜・果物を積極的に

ナトリウム（塩分）を排せつする働きのある**カリウム**は、生の野菜・果物・芋・海藻類に多く含まれます。副菜に一品追加してみましょう。カット野菜や冷凍の野菜・果物も活用しましょう！

賢い昼食の選び方

【食塩3g未満】

おすすめの組み合わせ例

主食

副菜

冷やしとろろ蕎麦

主菜

ゆで卵

副菜

バナナ



コンビニの麺類は食塩量が多いものばかりですが、「冷やしとろろ蕎麦」は食塩が少なめ。山芋に食物繊維が含まれています。ゆで卵や果物を追加すると栄養バランスが整って、満足度もアップ。

エネルギー 490kcal

たんぱく質
21.2g脂質
7.6g炭水化物
86.9g食塩相当量
2.8g

主食

パックごはん

主菜

レトルトカレー

副菜

カット野菜・ヨーグルト



電子レンジが使える場合は、レトルトの食品を組み合わせるのもおすすめ。生野菜を組み合わせると食物繊維やカリウムが摂取でき、余分なナトリウムの排せつ効果が期待できます。ヨーグルトはたんぱく質源になります。

エネルギー 445kcal

たんぱく質
11.4g脂質
10.8g炭水化物
76.2g食塩相当量
2.6g

※栄養計算は推定値

(ドレッシングは含まない)