



野菜をおいしく食べるヒント 第19号

厚生労働省より平成28年度の国民健康栄養調査の結果が公表されました。宮城県の現状について、不健康な習慣が目立ちます。皆さんも当てはまっている部分はありませんか？

宮城県の都道府県別順位（46都道府県中 熊本県除く）

歩数の平均値

男性 6,803 歩（ワースト7位）
女性 6,354 歩（31位）

野菜摂取量

男性 332g（上位3位）
女性 287g（上位10位）

BMIの平均値

男性 24.6（ワースト4位）
女性 23.2（ワースト7位）

食塩摂取量

男性 11.9g（ワースト1位）
女性 9.4g（33位）

習慣的に喫煙している人の割合

男性 31.1%（16位）
女性は誤差率が大きく順位づけ不可能のため、記載なし



健康調査の成績アップには県民一人ひとりの行動変容が必要です。
生活を振り返り、家族みんなで健康的な習慣を身につけていきましょう！

平成28年度 国民健康栄養調査より

宮城県の目標値

食塩摂取量

男性 9g
女性 8g

歩数（20～64歳）

男性 9000歩
女性 8500歩

喫煙率

男性 20%
女性 6%

野菜摂取量

1日350g

毎月19日は「食育の日」...家族で生活習慣を点検してみましょう～今日の食事はあなたの未来の身体をつくれます～

ちょっと息抜き♪らくちんごはん インスタント・調理済み食品の塩分

気を付けたい！食品の組み合わせ方
カップラーメンやおにぎりなどは、味がしっかりしているものが多いので、塩分のとりすぎにならない組み合わせ方を確認しましょう。

●例えば...

カップラーメン + 梅おにぎり = 塩分相当量 **約 6.2 g**
(麺 2.3 g、汁 2.5 g) (1.4 g)



●減塩&栄養価アップ！おすすめの組み合わせ

カップラーメン + サラダ = 塩分相当量 **約 3.4 g**
(麺 2.3 g、汁は残す) (ドレッシング 1.1 g)

ビタミン・食物繊維
アップ！



カップラーメン + おでん卵 (0.7 g) = 塩分相当量 **約 3.3 g**
(麺 2.3 g、汁は残す) おでん大根 (0.3 g)

たんぱく質・野菜
をプラス！



宮城県目標量 男性：9 g未満 女性：8 g未満

かぶのカニカマあんかけ

材料(2人分)

1人分：エネルギー 33Kcal、塩分 0.8g

- ・かぶ(小) ... 2個(約140g)
 - ・かにかま ... 1本(約7g)
 - ・片栗粉 ... 小さじ1
 - ・水 ... 大さじ1
- ▲
- ・水 ... 100cc
 - ・白だし ... 大さじ1
 - ・みりん ... 小さじ1

作り方

1. かぶは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にかぶが浸る位の水を入れ、串がすっと通る位まで茹でる。
3. かぶに火が通ったら、かぶを残して茹で水だけ捨てる。
鍋に▲を加えてさっと煮立たせて火を止める。
4. 3に水溶き片栗粉とほぐしたかにかまを入れてよく混ぜ、
お好みのとろみ加減に調整する。
5. 器に盛り付けて出来上がり。

料理のポイント

かぶはクセがなく、煮ると柔らかくなるので子どもにもおすすめの食材です。かぶの葉やこねぎを散らすと彩りのアクセントになり、ビタミンもプラスされ栄養価がアップします。



このプリントのバックナンバーは、町のホームページに掲載中です。

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945