

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~

家庭、地域、学校、企業、関係機関・団体、行政の協働により、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援していく環境づくりを推進します。



【岩国市健康づくり推進協賛企業・団体】

- やましろ商工会 ●岩国西商工会 ●山口県東部ヤクルト販売株式会社 ●フィットネスクラブ オーシャン
- 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会 ●株式会社フジ ●一般財団法人岩国市体育協会 ●帝人株式会社
- 岩国事業所 ●東洋紡株式会社岩国事業所 ●岩国通運株式会社 ●一般社団法人山口県トラック協会岩国支部
- 有限会社パインウェル ●株式会社丸久 ●株式会社フレスタ ●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 ●有限会社らん高原 ●岩国商工会議所 ●岩国パブリックサービス株式会社
- アクサ生命保険株式会社 岩国営業所 ●株式会社松代商店 ●医療法人新生活会 小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ ●フジグラン岩国 ●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 ●株式会社キネマティクス ●株式会社桐田商会 ●株式会社サンキ岩国支店 (令和6年4月現在)

【お問い合わせ先】岩国市保健センター

〒740-0021 山口県岩国市室の木町三丁目 1-11
 (TEL)0827-24-3751 (FAX)0827-22-8588
 (E-mail)kenkou@city.iwakuni.lg.jp

がん検診・園保いきいき健診を
 受けて、からだの中から
 いきいきとした生活を送りましょう！

塩分を摂りすぎていませんか？

野菜料理をもう1皿追加して、
 ビタミン・ミネラル・食物繊維UP!

野菜を

もう
 +1皿

簡単野菜・減塩レシピ

もずくサラダ

お手軽で簡単！

《材料(2人分)》

- 味付けもずく……1パック (60g)
- 水菜……………100g
- ミニトマト……4個
- オリーブオイル…小さじ1

《作り方》

- ①水菜は3cmの長さに切り、電子レンジ 600wで約2分加熱。粗熱が取れたら、水気を絞る。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③味付けもずくに、①・②・オリーブオイルを混ぜる。



水菜の代わりに、
 きゅうりを細切りにしたものを
 使っても良いですよ

《1人分》

- ◎エネルギー……41kcal
- ◎食塩相当量……0.5g
- ◎野菜量 ……70g

一口メモ

塩分が高めな市販品も、上手に使うと減塩することができます。
 また、オリーブオイルをごま油にすると中華風サラダになります。

岩国市保健センター

食生活の基本は主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事です。

ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富な



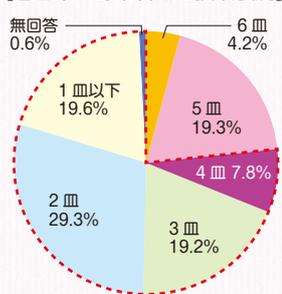
- ・免疫力UP!
- ・太りにくくなる
- ・お肌がいい
- ・お通じがいい 等

野菜料理を
プラスすると
体の調子が整って…

良いことがたくさん♪

岩国市民の約8割が野菜不足?!

【岩国市の野菜料理の摂取状況】



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。

しかし、岩国市健康づくり計画中間評価アンケート(R4)によると、約8割の人が野菜不足という結果でした。

特に朝食は、昼食や夕食に比べて野菜の摂取が不足しがちです。朝食に野菜料理を一皿加え、しっかりと野菜をとりましょう!

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。味噌汁やスープは具たくさんに!



毎食1皿以上の野菜料理を

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

そのまま食べられる野菜や冷凍野菜を常備



手軽に野菜がとれるので、時間が無いときにもすぐに使えて便利です。

塩分を摂り過ぎて
いませんか?



塩分はどれくらい?

- みそ汁 (1杯) 1.5g
- インスタントスープ (1袋) 1.2g
- 梅干し (1つ) 2.2g
- たくあん (2切れ) 0.9g
- ちくわ・中 (1本) 0.7g
- あじの開き (1尾) 1.4g
- せんべい (2枚) 1.0g
- しょうゆ (小さじ1) 0.9g
- うどん (1杯、汁を含む) 5~6g
- ラーメン (1杯、汁を含む) 約6~7g
- カップラーメン 4.8g

塩分を無理なく減らす工夫

