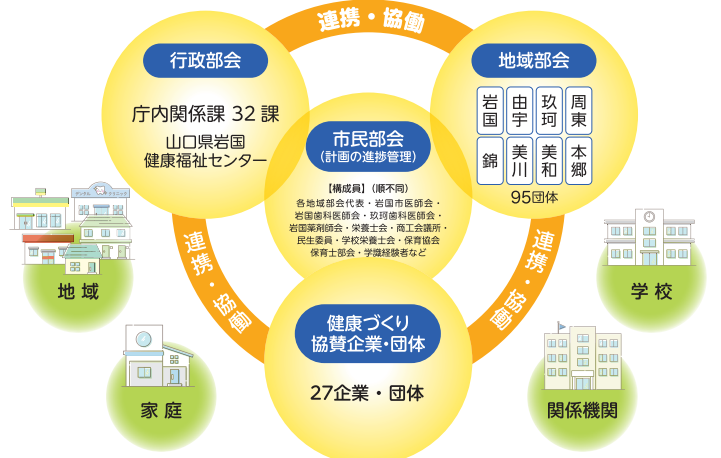


第2次岩国市健康づくり計画 ～いきいき・わくわく・にっこり岩国～

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】 (令和7年6月現在)

- 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 ●東洋紡績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 ●株式会社丸久
- 株式会社フレスタ ●株式会社ミコー食品 ●岩国市周東文化会館
- 生活協同組合コープやまぐち 岩国支部 ●岩国商工会議所 ●有限会社らかん高原
- 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 ●医療法人新生会 小規模多機能型居宅介護ラ・スリーズ
- 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
- 株式会社キリタ ●株式会社サンキ 岩国支店 ●株式会社アステム山口営業部岩国支店

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・国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！

野菜を
もう
+1皿

簡単野菜・減塩レシピ

レンジでトマトスープ

5分でできる！



材料 (1人分)

- ミニトマト …… 6個(80g)
- 大豆の水煮 …… 大さじ1
- 固形コンソメ …… 1/4個
- オリーブオイル …… 小さじ1
- こしょう …… 適量
- 水 …… 100cc

作り方

- ①ミニトマトを半分に切る。
- ②器にミニトマト、大豆の水煮、コンソメ、オリーブオイル、水を入れ、ふんわりラップをかける。
- ③電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④お好みでこしょうをふる。

ひとくちメモ

トマトは加熱すると旨みがアップし、薄味でもおいしく減塩できます。パセリなどを散らしても美味しく出来ます。

【1人分】

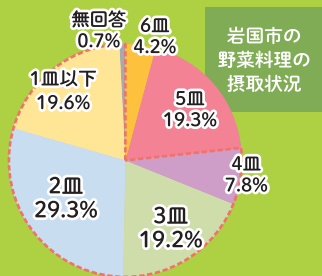
- エネルギー …… 81kcal
- 食塩相当量 …… 0.6g
- 野菜量 …… 80g

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。

岩国市保健センター

岩国市民の約8割が 野菜不足?!

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。



〔第2次岩国市健康づくり計画 中間評価アンケート(R4)〕

ビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富な

野菜料理をプラスすると
体の調子が整っていいことがたくさん!

免疫力
UP!

お肌に
いい

太りにく
なる

お通じが
いい

など

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。
みそ汁やスープは具
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
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、時間がない時にも
すぐに使えて便利です。

**塩分を
摂りすぎて
いませんか?**



食塩摂取目標量

成人男性 | 7.5g未満/日

成人女性 | 6.5g未満/日

高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防の
ためには、

男女ともに | 6.0g未満/日

日本人の食事摂取基準(2025年版)



塩分を無理なく減らす工夫

☑ 麺類の汁は残す



☑ 「かけて食べる」より
「つけて食べる」

☑ 柑橘類・香辛料を使用



☑ 漬物は量に注意

☑ 減塩調味料を利用



☑ 外食や加工食品の
摂り過ぎに注意