

キャベツとツナのレンジ蒸し

気軽に野菜レシピ



1人分
あたり

- エネルギー : 42kcal
- たんぱく質 : 3.9g
- 脂 質 : 0.8g
- 食塩相当量 : 0.3g
- 野菜重量 : 67g

材料(3人分)

キャベツ 200g
(市販カット野菜でもよい)
ツナ 小1缶
ドレッシング(市販) 大さじ1
(ポン酢でもよい)

つくりかた

- ① キャベツは手でちぎるか、包丁でざく切りにする。
- ② 器にキャベツ、ツナを交互に重ねて電子レンジ(600W)で2〜3分加熱する。
- ③ お好みのドレッシングをかける。

電子レンジを使用しているので、簡単に作れます。
カット野菜を使用するともっと簡単に調理できるので、おすすめです。

切り取り線

POST CARD

7 4 0 0 0 2 1

切手をお貼り下さい。

岩国市保健センター
岩国市食生活改善推進協議会宛

岩国市室の木町三丁目一十一



冷凍食材や
カット野菜等を使えば
手軽に作れます!

冷凍食材を活用



野菜入りラーメン



カット野菜等を活用



中華丼



岩国市食推だより

令和8年度版

気をつけようかね

発行／岩国市食生活改善推進協議会



朝食を毎日食べると

☆ \ こんないいこと / ☆

朝食を食べる習慣は…

生活リズムと
関係しています

食事の
栄養バランスと
関係しています

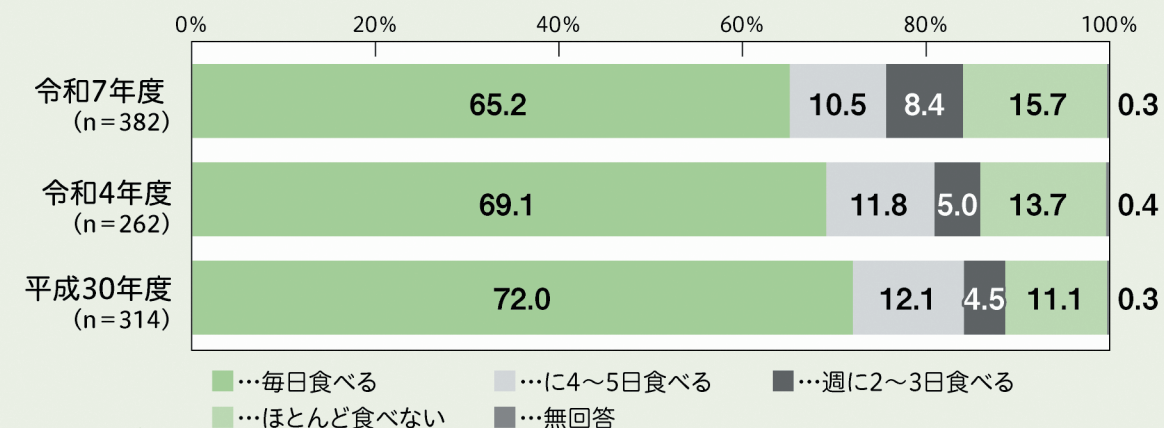
学力・学習習慣や
体力と
関係しています

心の健康と
関係しています

朝食の摂取状況

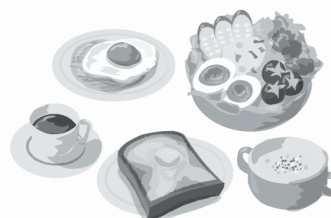
(R7第3次岩国市健康づくり計画策定のための市民アンケートより)

Q:あなたは、普段朝食を食べますか。 朝食の摂取状況(20〜39歳)経年比較



青年期(20〜39歳)について経年比較すると、「毎日食べる」と回答した人の割合は低下し、ほとんど食べないと回答した人の割合が上昇しています。

岩国市食生活改善推進協議会は…



『私達の健康は私達の手で』を
モットーに食生活を中心とした生
活習慣の改善を図り、岩国市民の
生涯における健康づくりを応援する
ボランティア活動を続けています。

ヘルスマイトは
(食生活改善推進員)

岩国全域で

161名

私たちの愛称は
ヘルスマイト!



朝食は野菜が不足しやすい傾向があります。

20歳以上の1日の
野菜摂取の目標量

350g

20歳以上の山口県民の1日の
野菜摂取量

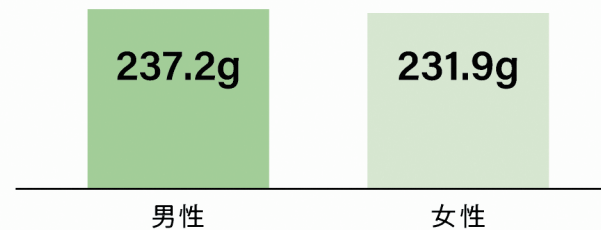
男性 **237.2g**

女性 **231.9g**

(令和4年県民健康栄養調査)

① 野菜料理を毎日もう1皿以上

目標量摂取のためには1日もう1皿分(70~80g)
以上の野菜料理を食べることが必要です。



① Vegetables First 毎食1皿目はやさいから

野菜を食事の最初に摂ることで、食後血糖値の急上昇抑制、
食べ過ぎの防止等、健康のための効果を期待できます。
ぜひ毎食実践してみてください。



1 血圧低下に効果

ナトリウムを排出する働きのある
カリウムの摂取量が増加すること
により、血圧低下が期待できます。



3 血糖値の上昇を抑える

食物繊維が豊富な野菜を先に
食べることで、血糖値の急上昇
を抑えて血管を守ります。



2 肥満の防止に効果

しっかりよく噛んで食べることで
満腹感を得られ、食べ過ぎを防
いで肥満防止につながります。

4 脳梗塞、 心筋梗塞の予防

食後高血糖を抑えることは動脈
硬化を防止し、脳梗塞や心筋
梗塞など生活習慣
病の予防に役立ち
ます。



知ろう!
受けよう!

健康診査

年に1度は
健康チェックに
行きましょう!

国保いきいき健診

(国保いきいき健診は岩国市
特定健康診査の愛称です)

対象者

40歳~74歳の岩国市
国民健康保険加入者

健康診査当日に岩国市国民健康
保険ではない方は対象外です。

検査費用

0円

個人で受けると約10,000円かかる
検査を無料で受けられます。

検査時間

約 **1 時間** ※

※検査にかかる時間は目安です。
混雑状況等により異なります。

検査 項目

● 血液検査



(血糖、脂質、肝機能など)

● 血圧測定



(尿糖、尿たんぱく)

● 尿検査



● 身体計測



(身長、体重、腹囲)

● 心電図



● 問診



令和8年度

- クイズ -

QUIZ

抽選で
20名様に
プレゼント

クイズに答えて 「便利キッチングッズ」をGet!

問 題

下記の○の中に正しい文字を入れてください。

毎食1皿目は

○○○から

《応募方法》

右記の専用応募用紙にクイズの答えと必要事項を記入し、提
出してください。提出方法は、専用応募用紙に記載しています
のでご覧ください。

《応募締切》 令和9年 3月31日

《当選発表》

令和9年度岩国市食生活改善推進協議会総会の場にて正解者
の中から抽選にて20名決定します。賞品は、お近くの岩国市食
生活改善推進員がご自宅にお届けします。お届けが困難な場
合は郵送でお送りします。

《問い合わせ先》 岩国市保健センター ☎(0827)24-3751

令和7年度 クイズに答えて“便利キッチングッズ”をGet!
クイズの答え

クイズの
答え

脱 **×** **タ** **ポ** !

たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

切り取り線

クイズに答えて「便利キッチングッズ」をGet!

専用応募用紙

《応募締切》 令和9年 3月31日

《提出方法》 下記のいずれかの方法で提出してください。

- お近くの食生活改善推進員に手渡し
- 保健センターにご持参
(岩国市・玖珂・周東・由宇・美川保健センター)
- 郵送される場合は切手を貼って投函してください。

答
え

毎食1皿目は

○○○から

ご住所 〒

岩国市

(ふりがな)

お名前

年齢

歳代

電話番号

※ご応募の際に記入された個人情報は、景品の抽選、発送以外の目的で
使用することはありません。