安足健康Net通信　vol.51

令和７年８月発行

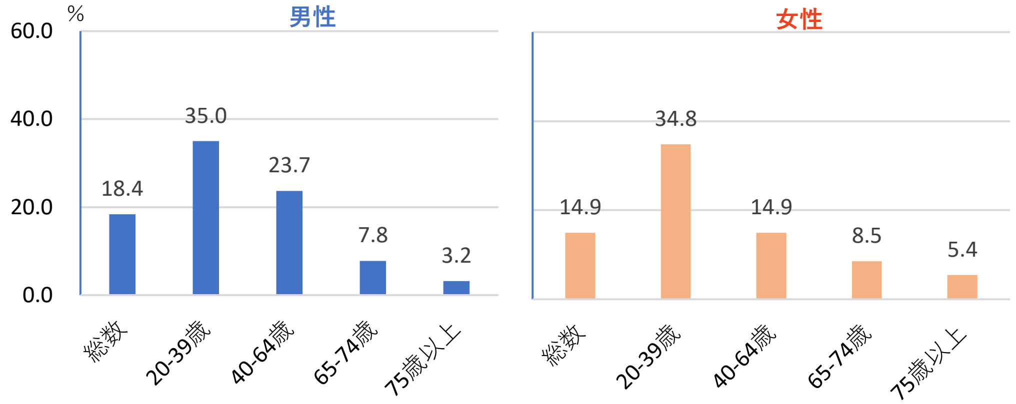
健診で
知ろう守ろう
自分の体

安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。
今回は栃木県「食べて健康！プロジェクト」についてお届けします。

ここが課題！　『栃木県民の食生活』

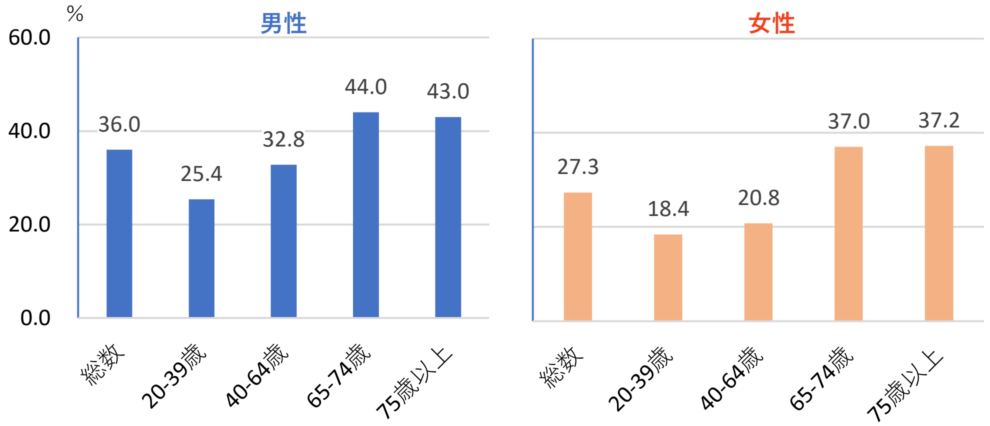
1 朝食の欠食

朝食を食べない日がある者の割合は、前回（H28年度調査）よりやや減少
一方、20 ～ 39 歳の男女で「ほとんど食べない」と回答した割合は増加



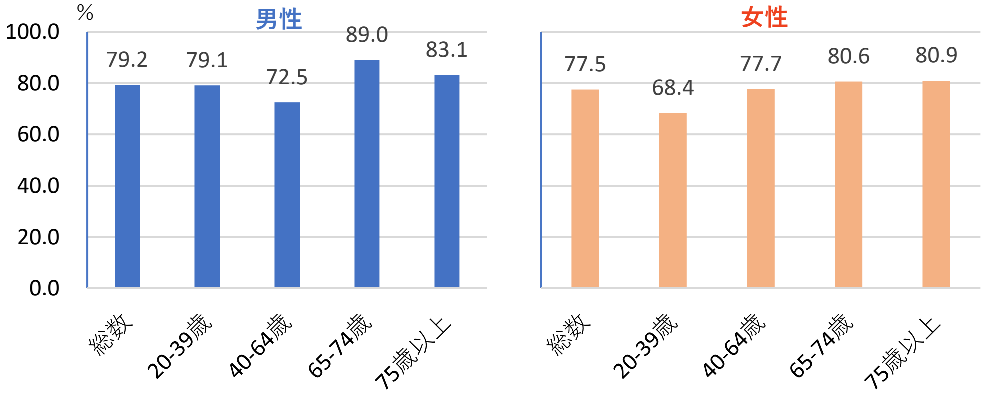
2 野菜摂取量

野菜を十分に（１日に350g以上）摂取する者の割合は男性 36.0%、女性 27.3%



3 食塩摂取量

食塩を１ 日の目標量を超えて摂取する者の割合は、男女ともおよそ８割



食塩摂取目標量
男性 7.5ｇ未満
女性 6.5ｇ未満

出典：栃木県　令和4(2022)年度県民健康・栄養調査

取り組みましょう！

食べて健康！プロジェクト
だれでもおいしく、かんたんに！

HPアドレス
QRコード

①朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）
②野菜摂取量の増加（野菜を、１皿多く食べよう）
③食塩摂取量の減少（塩辛いものを、控えめにしよう）

①朝食の欠食をなくす（朝ご飯を、毎日食べよう）

ライフスタイルに合わせて「朝食」を食べる工夫を！

調理しなくいてもいいものを用意

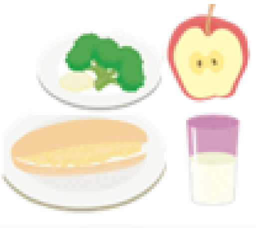
そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、
時間も手間もかかりません

下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて
材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を
省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

パターンを決めて、悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。
一品ずつ新しいメニューに変えていけば、
それだけでレパートリーが広がります。



出典：農林水産省HP　「朝ご飯の工夫」

②野菜摂取量の増加（野菜を、１皿多く食べよう）

野菜のおかず1皿で、およそ70gの野菜を摂ることができます。

1日に5皿を目標に食べましょう。

●いろんな種類の野菜を選びましょう。
野菜によって含まれる栄養素が異なります。

●電子レンジ調理も活用してみましょう。
●いつものお味噌汁やスープに、野菜をたっぷり入れてみましょう。

✓日本人の野菜摂取量を一日当たり70g増やすことで、循環器疾患の疾病負荷が小さくなると予測されています
✓緑黄色野菜や根菜類の摂取が２型糖尿病の発症リスクを抑えると報告されています

簡単レシピ　🍅トマト de ナムル

《材料》　酢、ごま油：各小さじ１　しょうゆ：小さじ1/2
【二人分】 A：おろしニンニク、鶏がらスープの素：各小さじ1/4
B：一口大に切ったトマト：中サイズ１個分（150ｇ～200ｇ）
C：長ネギや大葉、生姜など、お好みの香味野菜のせん切り：適量

《作り方》
①Aの調味料をよく混ぜ、
②Bのトマトも入れて和え、
③Cのお好みの薬味を加えて出来上がり！

③食塩摂取量の減少（塩辛いものを、控えめにしよう）

減塩の工夫をご紹介します！

◎ 塩蔵の魚は調理法を変えて

まずはかけ醤油をやめましょう。

さらに塩蔵の鮭から生鮭のムニエルに変えると食塩の摂取量をぐっと減らせます。

◎ 漬物は酢の物に

箸休めの漬物は酸味を使った酢の物に。お酢の代わりに柑橘類（レモンやゆず）の果汁や果皮を使って香り良く仕上げてみましょう。

食塩の取り過ぎはなぜ健康的でないのでしょうか？

- ✓食塩の摂取量が「１ｇ／日」多いと、血圧が10年間でおよそ６mmHg上昇することが報告されています
- ✓高血圧は、循環器疾患(脳卒中や心筋梗塞)のリスクを高めます
- ✓ 漬物や塩蔵の魚・干物などの塩蔵食品は胃がんのリスクを高めます

発行　栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問合せ先（部会事務局）：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
Tel ０２８４−４１−５８９５
http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html