



# 秋田栄養短期大学 移動公開講座 in 秋田市

「地元の野菜で、Let's 減塩クッキング」

平成30年12月15日(土)



# 秋田県民の食生活指針

秋田版食生活のすすめ

～ここを変えると、もっと“あんべいいな”～

## 減塩

秋田は、しょっぱい!!  
～しょっぱくない秋田へ～

今より食塩1日マイナス2g  
を目指しましょう

現状は10.6g  
目標は1日8g未滿

## 野菜摂取

野菜をもっと食べよう!!

毎日プラス1皿(70g)の  
野菜を心がけましょう

現状値は267.9g  
目標は350g

# なぜ野菜摂取と減塩なのか？

## 平成27年 秋田県の年齢調整死亡率 順位

### 胃の悪性新生物

男性 1位

女性 10位

### 大腸の悪性新生物

男性 6位

女性 5位

### 脳血管疾患

男性 2位

女性 7位

### 脳梗塞

男性 5位

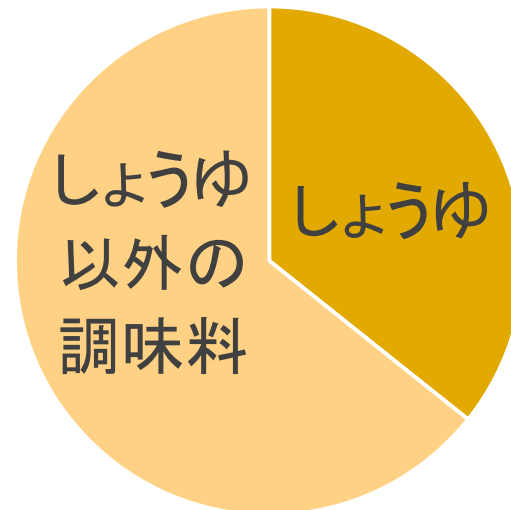
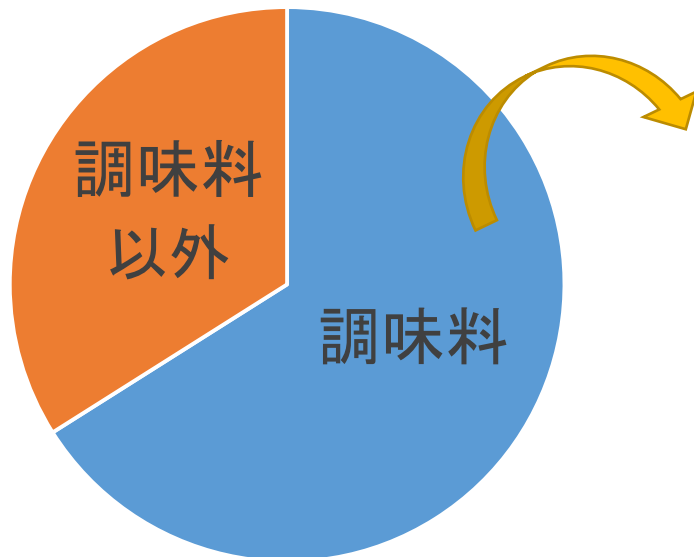
女性 7位

# しょうゆ、みそ、食塩など調味料から摂る塩分が約7割

秋田県民の平均食塩摂取量10.6g

一般的に7割が調味料、残りが漬物、加工品など調味料以外の食品が占めている

さらに調味料のうち約4割をしょうゆが占めている

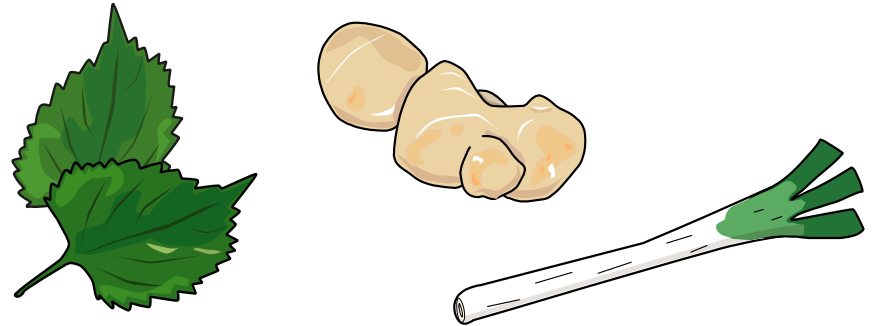


# 調理法を工夫しましょう

うまみを利用する

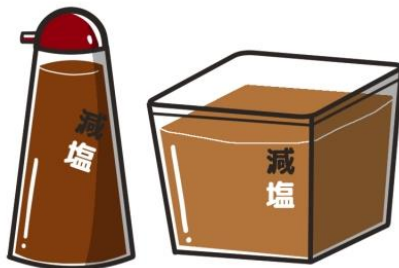


香辛料や香味野菜を利用する



減塩を取り入れる

\* 腎疾患がある方は要相談



酸味を利用する

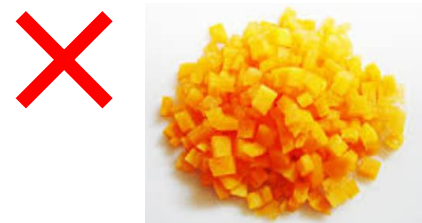


# 野菜摂取量UPと減塩の双方に お役立ちの情報

**カリウム**を利用する

余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる降圧に役立つ代表的な栄養素

野菜や果物





# 本日はありがとうございました

～アンケートのお願い～

今後の移動公開講座の運営をより良くするために  
アンケートの記入をお願いいたします。

アンケートは終了後にそのまま机に伏せておいて下さい。

