

庄内地区健康推進員だより

令和7年3月発行

令和6年度は、15名の会員で新たにスタートしました。

健康づくり、健康を維持するための活動として「減塩」をテーマに取り組み、秋のドリーム庄内では、野菜の摂取量測定と減塩についてのパネル展示や、一日分の野菜のフードモデルの展示などを行いました。また、ひろばまつりでは体組成測定を実施し、健診・検診の啓発活動を行いました。

賢く 減塩

長野県民の

9割が食塩を取りすぎています！

県民の1日あたり塩分摂取量

男性：11.59

女性：9.69

県の目標は1日 9g



ドリーム庄内
「ベジチェック」

約200人の方に利用
していただきました！

野菜を食べよう！

1日350g

「甘酢しょうがと食べる
エリンギ豚丼」

★減塩ポイント

甘酢しょうがのアクセントで
減塩でもおいしく！



減塩と野菜のメニュー
食生活改善推進員さん
ご指導の調理実習



「牛乳みそスープ」
裏面にレシピあります！
ぜひお試しあれ

牛乳のうまみと
じゃがいものとりみで
減塩

牛乳みそスープ



野菜重量
509

【材料：4人分】

厚揚げ・・・80g
にんじん・・・60g
小松菜・・・40g
じゃがいも・・・100g
みそ・・・20～24g
牛乳・・・300ml
だし汁・・・200ml



【作り方】

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。
にんじんはいちょう切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁を入れ、にんじん・厚揚げを煮る。
にんじんが柔らかくなったら、小松菜を加える。
- ③小松菜に火が通ったら、すりおろしたじゃがいもと牛乳を加えて、とろみがつくまでかき混ぜる。
※ぐらぐら沸騰させないように注意！
- ④みそで味を調える。

★調理のポイント

- ・じゃがいもは、入れる直前にすりおろす
- ・牛乳を入れたら、ぐらぐら沸騰させない

お菓子で減塩してみませんか



お菓子で減塩?! 意外と塩分を含んでいるのです。
普段の食事では塩分を気を付けているのだけれど...
減塩の食品を選んでいるけれど...
ビールのお供には...



チョット 減塩のお菓子を手にしてみませんか?
驚きの出会いがありますよ!!