

献本をご希望の方は、マイナビ広報部までご連絡ください

2012年12月20日
株式会社マイナビ

長寿 NO.1 の長野県。その秘密に「減塩」があった！！

「減塩食」に取り組む長野県栄養士会監修の下、長野県の学校給食レシピを家庭用にアレンジ
『長寿一位の長野県式減塩ごはん ~調味料の塩分早見表マグネット付き~』

マイナビより12月27日(木)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、長寿 No.1 を誇る長野県で「減塩食」の普及に努めてきた「長野県栄養士会」監修の下、塩分が控えめで野菜を豊富に使った長野の学校給食献立を家庭用にアレンジしたレシピ集『長寿一位の長野県式減塩ごはん ~調味料の塩分早見表マグネット付き~』を12月27日(木)に発売します。主な調味料の塩分量がわかる「塩分早見表(マグネットシート)」が付録として同梱されています。

長野県の平均寿命は、昭和40年には男性で全国9位、女性は26位でした。その後、平成2年に男性で1位となり、最新の調査までトップを維持。また、女性は平成12年に3位となり、最新の調査では5位。男女の平均順位としては47都道府県で“長寿 NO.1”です(厚生労働省「都道府県別生命表」より)。

この長寿達成の背景には、長野県が約30年前から取り組んできた「県民減塩運動」があります。脳卒中での死亡率が全国で上位となり、脳卒中や高血圧を引き起こす塩分の摂取量も多かったために開始しました。「減塩教室」の開催や「減塩パネル」「減塩カレンダー」の作成・配付などの啓蒙活動を実施したほか、「減塩みそ」の開発も行われました。また、長野県は「野菜を食べようキャンペーン」を実施し、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排泄するカリウムを多く含む野菜の摂取増加を促すため、学校給食に旬の野菜や地元野菜を豊富に使うなど、県民の野菜摂取を促進する取り組みを行っています。

このような、県をあげての健康・長寿への取り組みが、「長寿 NO.1」をもたらしたと言えます。本書では、県の様々な取り組みに協力してきた「長野県栄養士会」の監修の下、旬の野菜を豊富に使い、減塩に配慮された主菜・副菜・汁物・主食から成る献立を約1ヶ月分紹介します。家族できちんとした食生活を送りたい方、健康を維持したい方がすぐに実践できるレシピ集です。

<本書の特徴>

献立に悩むことなく、バランスの取れた食事が摂れる！

減塩と野菜摂取に配慮された「長野県学校給食レシピ」を家庭用にアレンジ！バランスの良い食事の見本ともいえる「学校給食」をベースにすることで、子どもも大人も喜ぶ、おいしくて栄養満点の献立を約1ヵ月分収録しました。

減塩&旬の野菜が楽しめるレシピを季節ごとに紹介！

1食あたりの塩分量はすべて2g前後。酸味や香辛料を上手に利用するなど、薄味でもおいしく食べられる工夫がされています。また、春夏秋冬ごとの献立として収録することで、旬の野菜を楽しめる内容になっています。

冷蔵庫に貼っていつでもチェックできる塩分早見表を同梱！

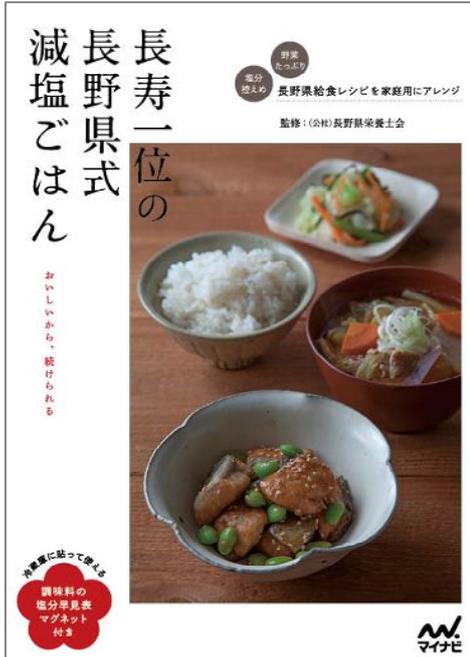
本書掲載レシピ以外の調理の際にも減塩を心がけられるよう、「調味料の塩分早見表(マグネットシート)」を付属。本書には減塩生活のヒントとなるコラム(調味料を使用するコツ、外食時に心がけることなど)も収録しています。

本書収録「学校給食に地場産物を活用した献立コンクール」入賞献立アレンジメニュー
『じゃがいものたらこチーズ焼きごはん』



書籍概要

【表紙イメージ】



書名：『長寿一位の長野県式減塩ごはん
～調味料の塩分早見表マグネット付き～』

監修：公益社団法人 長野県栄養士会

定価：1,460円（税込）

体裁：B5判 96ページ

ISBN：978-4-8399-4591-6

発売日：12月27日（木）発売

収録レシピ例

冬の献立「真鯛のあんかけと中華スープ」(塩分 2.3g)

冬の献立 ①

真鯛のあんかけと中華スープ

野菜のあんをかければ、ほとんど下味をつけなくても魚や肉をおいしく食べられるので塩分控えめの食生活では上手に活用したいもの。きのこを入れたり、アレンジしてもOKです。

塩分
2.3g
556 kcal

塩分 1.0g 225 kcal

主菜

真鯛のあんかけ

●材料(2人分)

真鯛	小2切れ(140g)	サラダ油	小さじ½
しょうがすりおろし	小さじ½	だし汁	50cc
酒	小さじ1	三杯酢	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1	A	小さじ1
片栗粉	小さじ4	しょうゆ	小さじ½
揚げ油	適量	薄口しょうゆ	小さじ½
玉ねぎ	10g		
にんじん	10g	片栗粉	小さじ½
ピーマン	½個(10g)		

●作り方

- 真鯛にしょうがすりおろし、酒、薄口しょうゆをかきまぜ、下味をつける。
- 1に片栗粉をつけて中温に熱した油で3～4分揚げます。
- 野菜は全て千切りにする。フライパンにサラダ油を中火で熱して野菜を炒め、Aを加える。煮立ったら少量の水で薄いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に2を盛りつけて3をかける。

塩分 0.8g 40 kcal

汁物

中華スープ

●材料(2人分)

干しいたけ	1顆(4g)	薄口しょうゆ	小さじ1	
玉ねぎ	40g(20g)	A	こしょう	少々
たけのこ	10g(5g)			
片栗粉	5g(2.5g)			
にんじん	16g(8g)	春雨	10g	
ほうれん草	16g(8g)	片栗粉	小さじ1	
水	300cc			
鶏ガラスープの素				
		小さじ½		

●作り方

- 干しいたけは水で戻して薄切り、玉ねぎ、たけのこは薄切り、にんじんは斜め切りにする。ほうれん草は3cm幅のざく切りにして下ゆでする。
- 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて中火にかけ、煮立ったら玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけを入れて煮る。貝が柔らかくなったAで調味して春雨を加える。春雨が柔らかくなったら少量の水で薄いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ほうれん草を加えてまっと煮る。

塩分 0.5g 28 kcal

副菜

チンゲンサイのごま和え

●材料(2人分)

チンゲンサイ	½株(30g)	薄口しょうゆ	小さじ1
キャベツ	中2枚(60g)	A	小さじ1
もやし	½袋(60g)	ごま油	小さじ½
		白ごま	小さじ½

●作り方

- チンゲンサイは3cm幅のざく切り、キャベツは一口大に切る。チンゲンサイ、キャベツ、もやしをさっとゆでてあら熱をとる。
- がくを洗い合わせて1と白ごまを加えて和える。

冬の献立 | 83

2 / 3

< 参考資料 >

長野県は平均寿命 NO.1!

長野県の平均寿命（厚生労働省 都道府県別生命表より）

平均寿命（都道府県別生命表）

（単位：年）

区分		男		女		
		長野県	全国	長野県	全国	
昭和	40年	平均寿命	68.45	67.74	72.81	72.92
		順位	9位		26位	
	45年	平均寿命	70.46	69.84	75.22	75.23
		順位	7位		19位	
	50年	平均寿命	72.40	71.79	77.00	77.01
		順位	4位		16位	
	55年	平均寿命	74.50	73.57	79.44	79.00
		順位	3位		9位	
	60年	平均寿命	75.91	74.95	81.13	80.75
		順位	2位		9位	
平成	2年	平均寿命	77.44	76.04	82.71	82.07
		順位	1位		4位	
	7年	平均寿命	78.08	76.70	83.89	83.22
		順位	1位		4位	
	12年	平均寿命	78.90	77.71	85.31	84.62
		順位	1位		3位	
	17年	平均寿命	79.84	78.79	86.48	85.75
		順位	1位		5位	

男性 79.84 才
女性 86.48 才
男女平均で全国 1 位！

長野県は野菜を多く食べる県 No.1!

一日あたりの野菜摂取量の平均値

（厚生労働省 平成 18 年～22 年「国民健康・栄養調査」より）

男性(20歳以上)			女性(20歳以上)		
	都道府県	平均値(g/日)		都道府県	平均値(g/日)
	1 長野県	379		1 長野県	353
	2 新潟県	360		2 山梨県	336
	3 山形県	352		3 福井県	335
	4 福島県	350		4 山形県	334
	5 福井県	349		5 新潟県	327

厚生労働省が示す、成人における 1 日あたりの野菜摂取目標「350g」を男女ともに達成した唯一の県！

マイナビの書籍はこちら：<http://book.mynavi.jp>

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ

社長室 広報部 渡邊

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050

e-mail：koho@mynavi.jp