

健康食生活のすすめ

食事は
バランスよく！

- ◆食事は1日3回、規則正しく食べましょう
- ◆主食・副菜・主菜をそろえて、バランスよく食べましょう
- ◆野菜類は、1日350g(1皿70gで5皿以上)食べましょう

やってみよう！簡単『手ばかり』でバランス食



主食
ごはん 1回で
パン
めん類

主菜
魚・肉・卵・豆、豆製品

牛乳・乳製品
または

果物

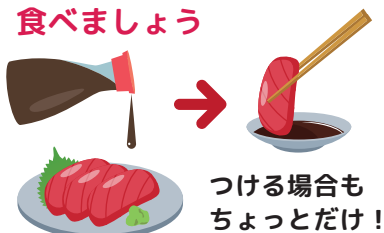
いも類

副菜
野菜・海藻・きのこ類

減塩も
心がけよう！

減塩は、今より減らすことが大切です！
できることから、やってみましょう！

調味料は味見をしてから！
しょうゆ、ソースは
「かける」より「つけて」
食べましょう



汁物は具たくさんにして、
汁の量を減らしましょう

普段と同じ味付けでも、
減塩につながります！



野菜たっぷりの具たくさんにすることで、
野菜料理を1皿増やすこともできます！

めん類の汁は
残すようにしましょう



約2.5g減

ラーメン1杯 → 汁を半分残すと、
食塩：約6.0g → 食塩は約3.5gに！