

## ②健康的な食生活コース

栄養バランス、減塩、野菜たっぷりなどを心がけよう

### 規則正しく、バランスよく

#### POINT 朝・昼・夕、3食 規則正しく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな種類の食材を取り入れると、それだけで栄養バランスがよくなります。よくかんで食べると、消化吸収力がアップします。



### 減塩をすすめよう

#### POINT 調味料を工夫しよう

調味料は、塩分が多いものと少ないものがあります。上手に使い分けましょう。

多←



→少

#### POINT 食品の塩分量に注目しよう

食品パッケージの栄養成分表示を気にしていますか。意外と塩分が多い食べ物に気がつくかもしれません。もし、塩分が多い食事をしてしまったら、次の食事で塩分を少し控えるように調整しましょう。

## めざせ！野菜1日350グラム

#### POINT いつもの食事にもう1品足してみよう

#### <料理例>

※重量はあくまで一例です



ほうれん草のおひたし  
80g



レタスときゅうりのサラダ  
85g



冷やしトマト  
100g



かぼちゃの煮物  
100g



貝だくさんのみそ汁  
75g



ひじきの煮物  
80g



野菜の煮しめ  
140g



きのこのバター炒め  
75g