

ヘルスチャレンジ

①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。



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

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル