

ポイント3 おいしく減塩1日マイナス2g

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、様々な病気のリスクを高めます。だし、かんきつ類、香辛料などを使って、おいしく減塩しましょう。

その他
こんな工夫も!

★かんたん減塩テクニック★



汁物は具沢山にして、
汁の量を減らす



食塩の多い加工食品は
少なめに使う



適温で食べる



調味料は
「かける」より「つける」



塩の代わりに、酢・レモン・香味野菜
など、風味のあるものを使う

ポイント4 毎日のくらしに with ミルク

20～30歳代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。牛乳には、カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています。毎日コップ1杯の牛乳・乳製品から始めてみましょう。

乳アレルギーがある方は、大豆製品、小魚、海藻類などの食品からカルシウムやたんぱく質を補いましょう。



札幌市子ども未来局子育て支援部子育て支援課

さっぽろ市
02-602-23-1626
R5-2-1084



～9月は **食生活改善普及運動** 実施月間～

食事をおいしく、 バランスよく

健康な体づくりには、いろいろな栄養素が必要です。
そのためには、食事のバランスを整えることが大切です。

バランスがとれた食事って？

ポイント1 主食・主菜・副菜をそろえる

ポイント2 野菜をプラス1皿

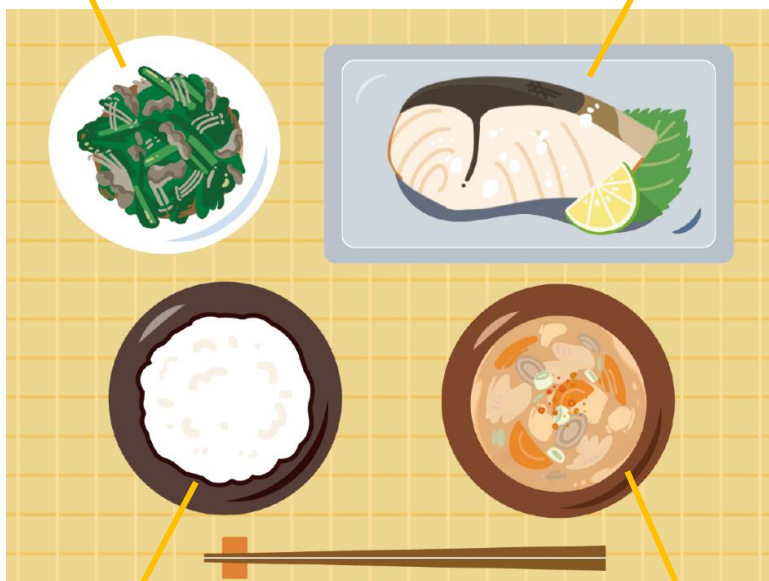
ポイント3 おいしく減塩1日マイナス2g

ポイント4 毎日のくらしに with ミルク

ポイント1 主食・主菜・副菜をそろえる

●副菜（1食に1～2品）
野菜、海藻、きのこなど
体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

●主菜（1食に1品）
魚、肉、卵、大豆製品
血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。



●主食（1食1品）
ごはん、パン、麺類
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。

●汁物（1日1杯）
野菜たっぷりの汁物にすると、副菜になります。汁の飲みすぎには注意しましょう。

ポイント2 野菜をプラス1皿

野菜摂取目標量は1日に成人 350g 以上、
4～5歳児は 200g 以上です。
野菜料理にすると、小鉢5つ分です！



（1日の組み合わせ例）



野菜の煮物



きんぴらごぼう



野菜サラダ



ほうれん草のおひたし



具沢山みそ汁

～ 野菜を手軽に食べる工夫 ～

- ① 加熱し、かさを減らしてたっぷり（煮物、おひたし、鍋物など）
- ② 野菜の作り置き料理を用意
- ③ 肉・魚料理の付け合わせを増やす
- ④ 外食では野菜の多いメニューを選ぶ（定食、中華丼、野菜ラーメンなど）