

宇佐市 バランスランチョンマット

全体の
バランスをみる

食べ方
編

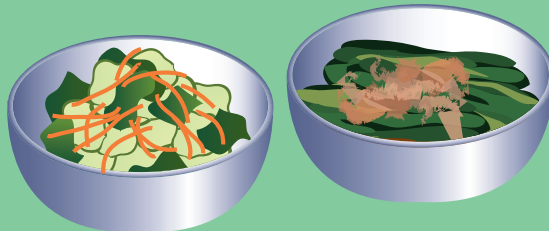
減塩&適糖
Wキャンペーン

大原則 毎日3食、主食・主菜・副菜をそろえる

ひとくちめは野菜料理をいただきます

副菜

野菜・きのこ・海藻・
こんにゃくの料理



油の多い組合せに
なっていませんか？
例：炒め物+揚げ物など

濃い味付けの組合せに
なっていませんか？
例：煮物+汁物など

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品の料理



主食

ごはん・パン・めん類



めん類の
スープは残す
※めん類の塩分は
80%がスープに
含まれています。

主食の
重ね食に注意

例：うどん+ご飯
ラーメン+チャーハン

汁物



汁物は1日1杯
おススメは
塩分0.7%

牛乳・乳製品
1日にコップ1杯

プレーンヨーグルトも含む



よく噛んでゆっくり食べて腹八分
寝る2時間前までに食事を済ませる

果物の目安

1日にこの中から1つ

-  みかん2個
-  りんご半分
-  柿1個
-  バナナ1本
-  すいか2切
-  巨峰10粒