

# 宇佐市 バランスランチョンマット

食材の  
目安量をみる

作りかた  
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

1食分 両手に1杯



色々な種類を取り入れて!

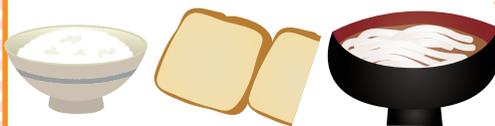
量に注意!

いも・かぼちゃ・れんこん  
とうもろこし  
糖質が多いので主食の仲間!



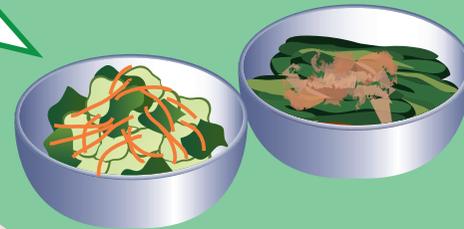
1食分 軽く1杯~1杯半

ごはん1杯=パン1枚半=うどん1玉



副菜

野菜・きのこ・海藻・  
こんにゃくの料理



主菜

肉・魚・卵・  
大豆製品の料理



1食分 片手の3分の2



食事ごとに種類を変えて!

量に注意!

豚バラ・ベーコン・カルビ  
脂質が多いので油の仲間!



主食

ごはん・パン・めん類



汁物



汁物はだしをきかせて具たくさんに

油 量に注意!

話題のえごま油や  
オリーブオイルも  
カロリーは普通の油と  
ほぼ同じ!



調味料

量に注意!

調味料には塩分が多く含まれています。

塩の目標量(1日) 男性8g、女性7g、高血圧の方6g



量に注意!

ナッツ・ドレッシング・  
マヨネーズ・ごま  
脂質が多いので油の仲間!!



宇佐市 健康課 健康増進係 TEL:0978-27-8137

適量には個人差があり、量はいくまで目安です。食事内容のご相談は健康課へご連絡ください。糖尿病や腎臓病などの特別な食事管理が必要な方は、かかりつけ医にご相談ください。