

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

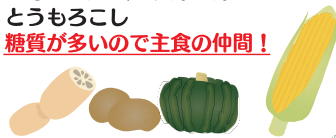
1食分 両手に1杯



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！



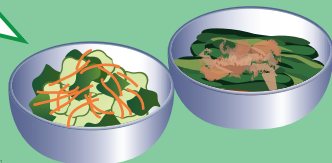
1食分 軽く1杯~1杯半

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！



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 7.5g、女性 6.5g、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、量はあくまで目安です。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。