

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



主食の  
重ね食べに注意  
例：うどん＋ご飯  
ラーメン＋チャーハン

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。

### 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

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!

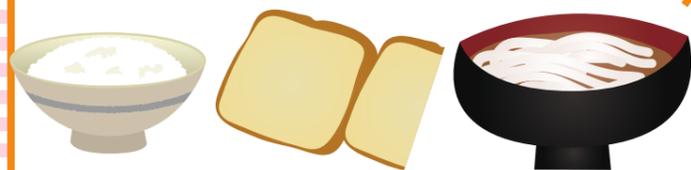
#### 量に注意!

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!



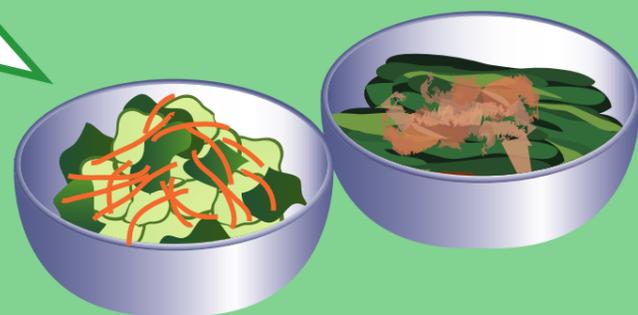
### 1食分 軽く1杯~1杯半

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!



#### 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!!



## 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

