

※令和 2 年 4 月から日本人の塩分摂取量の目標値は、**1 日あたり男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**と、男女ともこれまでより 0.5g ずつ引き下げとなりました。本冊子のバランス食の組合せは 1 食塩分量が 2.5g 以下を目安としていますので、1 日の塩分摂取量が目標値以下になるように薄味に心がけましょう。

もくじ

宇佐市健康キャラクター
ぎんちゃん



バランスランチオンマット (食べ方編) ・ 3～4	
バランスランチオンマット (作り方編) ・ 5～6	
 春のバランス食	7～10
 夏のバランス食	11～14
 秋のバランス食	15～18
 冬のバランス食	19～22
 パスタ	23～24
 パン	25～26
おいしく減塩するには	27～28
野菜をたくさん食べましょう	29
バランス健康レシピコンテスト・ヘルスメイト	30

レシピ集の見方

- 1 カップは 200ml、大きじ 1 は 15ml、小さじ 1 は 5ml です。
- 塩少々(人差し指と親指 2 本でつまめる量)は塩約 0.5g、ひとつまみ(指 3 本でつまめる量)は塩 1g 弱のことです。
- 各レシピのエネルギー(kcal で表示)・食塩相当量(塩分で表示)は 1 人分です。
- 『だし』はわりごと昆布を使っただしです。(作り方は 28 ページ)

食生活はバランスよく

『バランスランチオンマット』ってな～に？



誰でも簡単に食事バランスを知ることができる、ランチオンマットだよ！



どうしてこれを作ったんだろう？



宇佐市民は血糖値が高い人が多く、糖尿病の人も年々増えているから、食事バランスを知ってもらうために作ったんだって！



どんな風に使ったらいいのかな？



食事の時にテーブルに敷いて、実際にお皿をのせてみて！足りないものや、多すぎるものはないかわかるよ！



なるほど！お皿をのせるだけなら私でも簡単にバランスがわかる！でも、バランスの良い食事って毎日作るのはむずかしいなあ…



そんな時にはこのレシピ集を見て！毎日のバランスのいい食事作りに役立つこと間違いなし！ぜひ、参考にしてみてください！

