

食事は主食・主菜・副菜をそろえましょう！

<栄養バランスのとれた食事（和食の場合）>

主菜（卵・大豆や大豆食品・魚・肉など）



焼き魚

副菜（野菜・きのこ・海藻など）



野菜のごま和え

主食（ごはん・パン・麺など）



ごはん



具たくさん味噌汁

「今の食事からできる減塩への工夫～味噌汁の場合～」

- 味噌汁を飲む回数を減らす。
- 今まで飲んでいた量の1/2杯にする。
- 味噌汁碗を小さいサイズに変える。
- 外食先では味噌汁を飲まない。

〇●〇 1品で済ませたい食事の場合のポイント 〇●〇

1品の料理にも**主食**・**主菜**・**副菜**の材料が入るように心がけましょう！



野菜もたくさん入れてボリュームアップ