

野菜は1日350g!

1日に必要な野菜は350g以上、野菜料理で5皿分にあたります。
みなさんはしっかり食べていますか?

毎食1~2皿
食べると良
いんだね!



野菜をたくさん食べるコツ💡

◆加熱して食べよう

生野菜だけでなく、焼く、蒸す、ゆでる、など加熱すると、かさが減ります。

◆コンビニ野菜を活用

いそがしい時や時間がない時はカット野菜や総菜を活用しましょう。

◆汁物を具たくさんに

具を多くすることによって、汁の量が減り、食塩のとりすぎ防止にもなります。

◆調理法・味付けを変えて

味に変化をつけることで飽きずにおいしく食べられます。

野菜350gの1/3量は 緑黄色野菜からろう!

野菜料理5皿分



食塩のとりすぎに注意しよう

食塩のとりすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病の原因となります。
うす味に慣れるようにしましょう。

今すぐできる!減塩ポイント

◆食塩の多い料理を控えよう

例: ラーメン、カレー、寿司、丼ぶり、めん類など

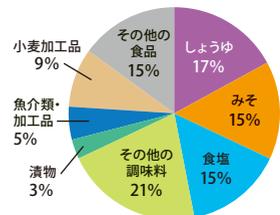
◆減塩・低塩の調味料を選ぼう

◆酸味や香辛料を活用しよう

酸味は塩味を引き立たせる効果があります。酢やレモンなどの柑橘類を上手に使いましょう。にんにくやしょうがなどの薬味、カレー粉やとうがらしなどの香辛料も活用できます!



こんな食品から 食塩をとっています



出典【札幌市民の栄養と食生活】

健康な人の1日の食塩目標量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満



7割は調味料から!
減塩・低塩の調味料
を選ぼう!

