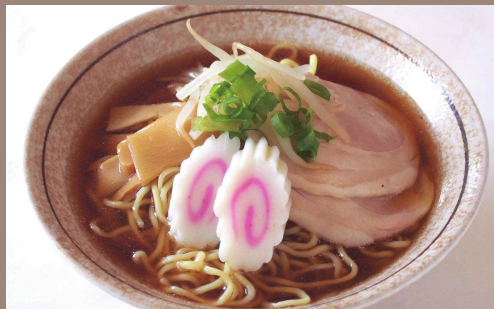


野菜不足・塩分過剰になりがちな単品料理の食べ方

～野菜の小鉢1皿プラス！ 汁は半分に控えましょう！～

ラーメン・カップラーメン



食塩 約 5～7g

へらそう塩！

スープを半分に控えましょう。

マイナス
約2g

ふやそう野菜！

ほうれん草やもやしをトッピング。

カップラーメンと一緒にカット野菜を活用してみましょう。

かつ丼・牛丼など丼物

★丼ものは、ごちそうご飯です！週に1回程度にしましょう。



食塩 約 4～5g +みそ汁約2g
+漬物約1.5g

へらそう塩！

丼物のご飯が汁を吸うので、ご飯に
かける汁や具の量を控えましょう。

マイナス
約0.5～1g

汁物や添え物の漬物を
控えましょう。

マイナス
約0.1～1.5g

ふやそう野菜！

野菜の小鉢を追加しましょう。

そば・うどんなど麺類



食塩 約 4～5g

へらそう塩！

つゆは半分に控えましょう。

マイナス
約1g

つゆにつける場合は、
麺の先端だけつけましょう。

マイナス
約0.3～1g

ふやそう野菜！

つけ汁に、カット野菜を加えたり、
一緒に果物を食べましょう。

「野菜や果物」を一緒に食べる効果

- 野菜や果物のカリウムは体内から塩を排出します。
 - 野菜や果物の香り、色、味などで料理がおいしくなります。
- ★ 食事で野菜や果物をとれなかった時は、野菜100%ジュースを活用しましょう。

