

適塩と野菜摂取で健康に

減らしましょう⇒

塩

野菜

⇒増やしましょう

-3g

+70g

正しく食べて
適切な生活習慣を

70gってどれくらい？

もう1皿プラス



手軽にプラス



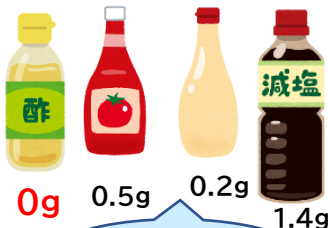
カット野菜や
野菜ジュースを活用

外食の際は副菜のつく
定食を選ぶ工夫を

目標値は目の前！日常にあと少しの意識を！

減塩のコツ

低塩の調味料を使う



大さじ1あたり

香味野菜や香辛料で
アクセントを



味噌汁は具たくさんに
汁気を減らす



隠れた塩分

加工食品の塩分



簡単！減塩ベジアップレシピ紹介

～丸なすの生姜炒め～



**野菜使用量
90g**

材料(2人分)

- ・丸なす …150g
- ・いんげん …30g
- ・豚肉 …50g
- ・めんつゆ …大さじ2
- ・おろし生姜 …1g
- ・サラダ油 …大さじ1

A

栄養成分表示(1人前)

エネルギー129kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 18.6g
炭水化物 4.6g
食塩相当量 0.6g

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に食材を入れ、Aを回しかける。
- ③ふんわりとラップをしてレンジで5分加熱する。
- ④よく混ぜて味を馴染ませたら完成！