

食事のバランス とれてますか？

～毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう～

野菜の1日の摂取目標量は350g以上です。

野菜には、食物繊維・ビタミン・ミネラルと欠かせない栄養素が含まれます。

1日5皿を目安に毎食しっかりととりましょう。

バランスがとれているか、
お皿でチェックができるよ♪
お膳の絵で覚えよう！



□ 野菜料理を1食に1皿以上

毎食 生だったら……両手で1杯
火を通したら…片手で1杯
が理想です

・野菜
・海藻

・きのこ
・こんにゃく



□ 魚介類

□ 肉

□ たまご

□ 大豆製品

から 1 品



副 菜

主 菜

主 食

副菜・汁物

□ ごはん
□ パン
□ めん類

から 1 品



塩分をひかえるために、
汁物は具を多く、1日
1～2杯にしましょう



基本は毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** です。

+ 【 それに加えて 1日1回とりたい食品 】 …… 果 物 1日1品 …… 牛乳・乳製品 1日コップ1杯



【**主食**のはたらき】炭水化物の供給源 ▶ 熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

【**主菜**のはたらき】たんぱく質・脂質の供給源 ▶ 身体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります。

【**副菜**のはたらき】ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源 ▶ 身体の調子を整えます。

みんなで減塩 はじめよう！

減塩の すすめ

★減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。
★食塩や高塩分食品を多く摂取することが胃がんのリスクを上げます。
★島根県では成人の食塩摂取量の目標を、1日7g以下としています。

食べるときに、上手に減塩しよう！

① 麺類の汁は飲み干さない

ラーメン1杯 塩分約6g

汁を半分残すと…塩分約3.5g

*めん自体にすでに
食塩が含まれています



② かけ醤油よりつけ醤油

寿司に醤油小さじ1杯を
かけると、塩分約1g

醤油を先だけにつけると、
塩分は半分の0.5gに！

*何にでも調味料をかける
のをやめましょう



③ 塩分の多いものは控える



インスタントラーメン
(100g・スープを含む)
5.6g



カップ焼きそば
4.6 ~ 5.6g



握り寿司 (1人分10貫)
醤油なし 4~5g

食品中の塩分含有量を
確認しましょう



カレーライス
2~3g



生ラーメン1玉
1.2g



さつま揚げ1枚
1.2g



鰯の干物 (60g)
1.2g



たくあん3切れ
1.2g



梅干し1個 (10g)
2.2g



食パン1枚
0.8g



ゆでうどん1玉
0.7g



しらす干し (7g)
0.3g



ウインナー1本
0.3g



ポテトチップ1袋
0.8g



ご飯 0g



果物 0g

参考資料：日本食品標準成分表2015

作るときに、上手に減塩しよう！

① 調味料に含まれる塩分量を知っておく

小さじ1杯 (5ml) あたりの調味料の食塩相当量
【醤油】…0.9g 【ソース】…0.5g 【マヨネーズ】…0.1g
【味噌】…0.7g 【ケチャップ】…0.2g 【ドレッシング】…0.2g

② 酸味を活かす (ゆず、かぼすな柑橘類や酢など)

③ 天然食品でだしをとる (昆布、かつお節、煮干し、干しいたけなど)

*インスタントだしには、塩分が含まれています！

