

タペストリー

1日350g以上の野菜を食べましょう!

野菜350gはどれくらい?

いろいろな野菜を合わせて350gに!
 緑黄色野菜120g + その他の野菜230g

野菜の摂取量を増やすことで期待できる効果
 ① 生活習慣病の予防
 ② 腸内環境を整え、便秘を予防する
 ③ 肌の健康を維持する
 ④ 免疫力を高める

1日6皿の野菜料理を食べましょう。
 野菜1皿 ≈ 約70g

料理にすると
 スープ、煮る、炒める、蒸す、焼く、生のまま、生のまま、生のまま

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿にすると食べやすくなります。

野菜を食べるときのポイント
 ① 色とりどり食べる
 ② 調理法を工夫する
 ③ 食べる順番を工夫する
 ④ 食べる量を意識する

おいしく食べて減塩

1日の食塩摂取目標は、
 男性8.0g未満、女性7.0g未満

普段食べているものの食塩量は?

減塩のコツ

減塩のコツ
 ① 調味料を減らす
 ② 漬物や加工食品を減らす
 ③ 塩分控えめな食品を選ぶ
 ④ 塩分控えめな食品を選ぶ

野菜や果物を食べましょう!

食塩摂取量目安表

食品	重量	食塩量
醤油	100g	10.0g
味噌	100g	10.0g
食塩	100g	10.0g
ナトリウム	100mg	2.54g

ごはんの量はどれくらい?

食べすぎ、食べなさすぎにならないよう、適量を食べましょう!

お寿司では?

～お寿司屋さんで食べる～

食塩摂取量目安表

食品	重量	食塩量
醤油	100g	10.0g
味噌	100g	10.0g
食塩	100g	10.0g
ナトリウム	100mg	2.54g

フードモデル

