

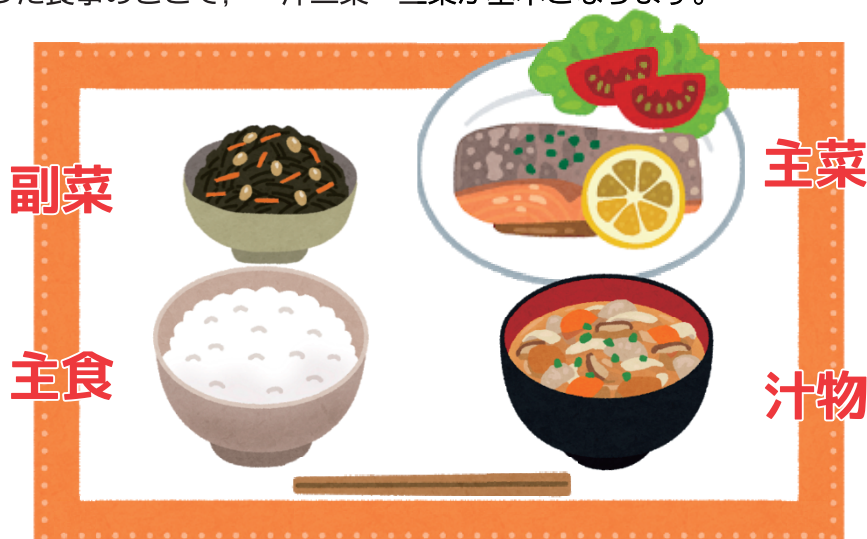
バランスのよい食事& 適塩で健康生活

～今日からできる2つの心がけ～

1

「日本型食生活」をすすめよう

日本型食生活とは
主食(ごはん)・主菜(メインのおかず)・副菜(野菜を中心としたおかず)の
そろった食事のことで、一汁二菜～三菜が基本となります。



1日に1回、牛乳・乳製品、果物もとりましょう。

2

食べ方で減塩

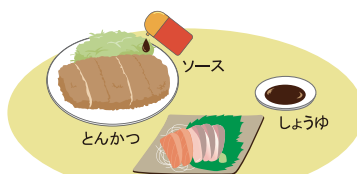


食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんにかかりやすくなります。塩分は1日8g未満を目指しましょう。

★たとえば★



具だくさんの汁にすると
減塩できます



しょうゆ・ソースなどの
調味料はかけるよりつける

