

9月は食生活改善普及運動月間です！

「食事をおいしく、バランスよく」

毎日、果物と プラス1皿の野菜



大人が1日に必要な野菜摂取量は350g。
※現状では平均約280gで、あと70g
不足しています。(令和元年国民健康・栄養調査)

具たくさん味噌汁



サラダ



野菜の煮物



★1日5皿の野菜料理を食べましょう★

※1皿分の野菜の量は70gが目安です。(ブロッコリー 約4房分)

くだもの

◎果物も忘れずに♪
1日に200gを目安に食べよう!!

例 梨または桃 各1個
バナナ1本とリンゴ1個
みかん1個とリンゴ1/2個



おいしく減塩 1日マイナス2g



食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、生活習慣病や胃がんのリスクを高めます。



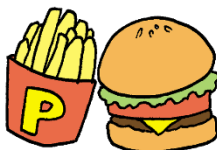
めん類のスープは残す！
(約3～5gの塩分が
減らせます。)



味噌汁やスープには
具をたくさん入れて、
スープは少なめに！



外食やファーストフード、
加工食品はひかえる！



香辛料や香味野菜、
酸味を利用する！



★塩分摂取量1日8g未満を目指して、
できることからチャレンジ★

牛乳や乳製品とれていますか？

毎日のくらしに with ミルク



*カルシウムの吸収を

助ける食材も食事に取り入れよう！

- ①ビタミンD…サマ・サバ・マイワシ・鶏卵など
- ②ビタミンK…ホウレンソウ・ブロッコリー・ワケメなど
- ③マグネシウム…納豆・玄米・かつおなど
- ④たんぱく質…豚肉・牛肉・鶏肉など

アレンジいろいろ♪

- ・カレーやシチュー、味噌汁に入れてまろやかさを
- ・お好み焼きの生地に混ぜて
- ・茶碗むしのだし汁を牛乳に変えて洋風に



- ・スライスチーズをパンにのせてトースト

- ・粉チーズをごま和えに混ぜてまろやかさもアップ



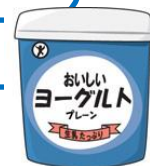
チーズ

- ・水に溶かすと牛乳と同じように使えます
例えば：肉だんごやハンバーグに…



スキムミルク

- ・お肉をつけると繊維がほぐれてやわらかい食感に
- ・オリーブ油、調味料と混ぜてドレッシングに



おすすめレシピ ～洋風茶わん蒸し～



材料（分量は2人分です）

コーンスープの素など

（お好みで）……………1 袋

お湯……………75 cc

牛乳……………75 cc

卵……………1/2 個

お好みの野菜……………適量

ロースハム……………1 枚

1人分の栄養価

エネルギー：107kcal

たんぱく質：6.3g

脂質：5.1g

塩分：0.9g



レモンじゃ

作り方



①ボールに、コーンスープの素とお湯を入れよく溶き、少しく冷めたら牛乳を加える。

②別のボールに卵を割りほぐし、①を少しずつ加える。

③好きな野菜・ハムなどを切って準備する。

④器に③の具材を入れ、②の卵液を注ぐ。

⑤蒸し器か、レンジに入れ(器にふんわりラップをして600Wで1～2分くらい)加熱する。

(様子を見ながら調整する)



呉市の適塩レシピ集を
紹介するのじゃ



問合せ 呉市保健所 地域保健課

西保健センター ☎25-3542

東保健センター ☎71-9176