



食事をおいしく，バランスよく

毎日

約70g

大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**。
現状は約280gともう一皿分必要です。

プラス1皿の野菜

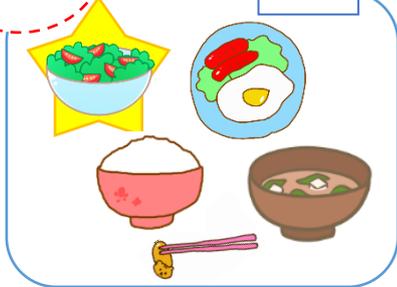
いろいろな野菜を
少しずつ!



1日5皿の野菜料理を食べましょう（緑黄色野菜2皿＋淡色野菜3皿）

サラダを
プラス1

朝食



昼食



お浸しを
プラス1

夕食



食塩のとり過ぎは、
生活習慣病や胃がんのリスクを高めます。
まずは塩分摂取量1日8g未満を
目指してみましょう。

おいしく減塩 1日マイナス 2g



★たとえば★

食パンをごはんに変えると…

マイナス0.8g



塩分
0.8g



塩分
0g

食パン（6枚切り）1枚

ごはん（180g）1杯

とんかつにかけるソースを減らすと…

マイナス約0.5g



塩分
0.8g



塩分
0.3g

めん類のスープを残すと…

マイナス約3～5g



味噌汁を具たくさんにすると…

マイナス約0.5g



塩分
1.2g



塩分
0.7g

みなさん食べていますか？



牛乳や乳製品！



毎日のくらしに with ミルク

20～30代の3人に1人は
牛乳・乳製品が足りていません。
カルシウムとたんぱく質がバランスよく
含まれている、牛乳・乳製品をとりましょう。

カルシウムのおよその
吸収率



牛乳のカルシウムは
最も吸収されやすい！

乳製品でひろげよう！

アイデアレシピ



牛乳を使って♪

甘味が増えて
クリーミーに

食材を煮たりゆでたり

じゃがいものミルク煮



肉・魚の臭みを

抑えてうま味UP!



ヨーグルトを使って♪

サラダや和え物の調味料に



ソースにも



カレーに入れると
まろやかに



スキムミルクを使って♪

料理の中に入れて隠し味に・・・

大さじ
1杯程度



シチュー



ポテトサラダ



パスタ

ポン酢しょうゆ、
めんつゆ、ドレッシング
とも好相性★

問い合わせ 呉市保健所 健康増進課

西保健センター 電話 25-3543

東保健センター 電話 71-9176