

野菜モリモリ・からだスッキリ

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



1日350gとりましょう。

●野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の宝庫。
体の調子を整え、便秘を防ぎます。

たとえばこんな組み合わせ 1日 350gの野菜を使ったとり方の例です。野菜料理を毎食2皿とりましょう。

朝食

みそ汁…1杯

大根 えのき茸
人参 ねぎ



ほうれん草の
おひたし
ほうれん草



50g



70g

昼食

サラダ…1皿

キュウリ キャベツ
レタス トマト



金平ごぼう
…小皿1杯
ごぼう



60g



40g

夕食

五目煮

…小鉢1杯
れんこん ごぼう
人参 きぬさや
しいたけ



酢物…小皿1杯
きゅうり



70g



60g

島根県・健康長寿しまね推進会議

塩分を減らす工夫はどうすればいいの？

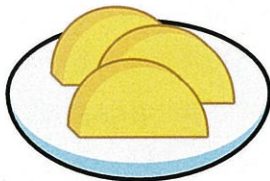
健康長寿しまね
マスコットキャラクター
「まめなくん」



焼き魚にはしょうゆをかけずに、レモンを使って美味しく食べれるよ。
食卓では、できるだけ調味料をかけないように。

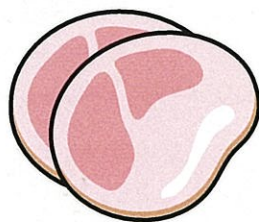


●魚や肉の加工品、漬物等は、食べる量や回数に気をつけよう。



たくあん

2切れ(20g)
塩分 0.5g



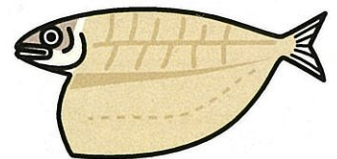
ロースハム

薄切り(30g)
塩分 0.8g



塩サバ

1切れ(55g)
塩分 1.0g



アジ干物

1枚(60g)
塩分 1.0g

●汁物は1日1杯、具たくさんにしよう。汁物1杯は薄味でも塩分1g含んでいます。

●酢や柑橘類の酸味、しそや生姜等の香味豊かな食材、いりこやかつお節のだしを上手に利用しよう。

島根県・健康長寿しまね推進会議