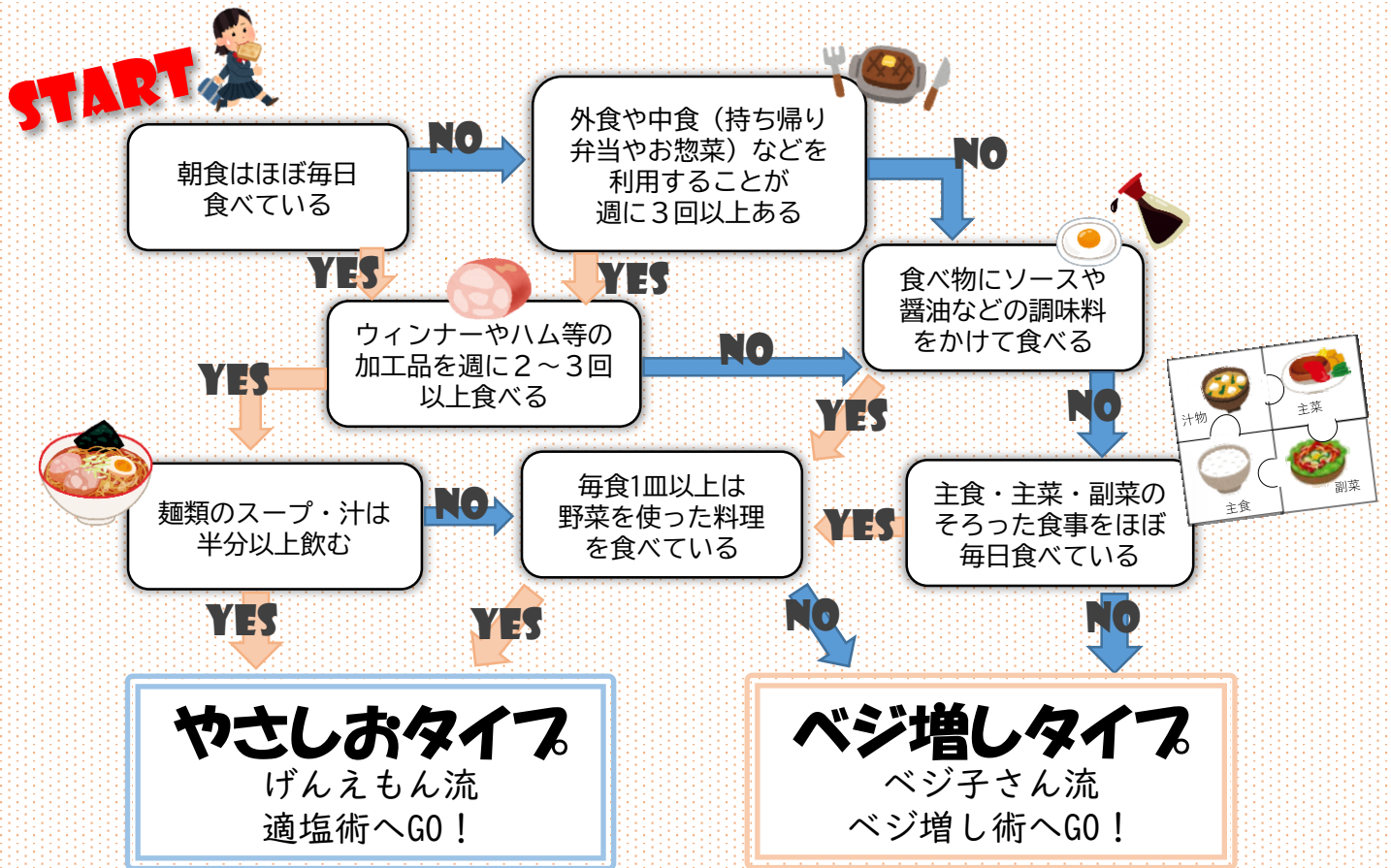


やさしおベジ増し術を知ろう！！

～あなたはどっち？パーソナルフード診断～



～げんえもん流 適塩術～

*かくれた塩にご用心！

ウィンナー	牛丼	ラーメン(汁)
0.6g	5.3g	3.1g

エネルギー	Kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
◎食塩相当量	g

1日の食塩の目標量は 8 g

*酸味・香辛料で塩分カットの術！



外食や加工食品には、たくさんの塩が含まれておるぞ！
成分表示を確認したり、使用頻度や量を考えたりして気をつけるでござる！

奈良県減塩キャラクター
げんえもん



～ベジ子さん流 ベジ増し術～

*野菜350gのイメージをつかもう！

・両手山盛り一杯→350g

1日の野菜の目標量は 350g

・1日5皿分が目安です

1つ小鉢 野菜70g × 5皿分

(朝1皿・昼2皿・夕2皿)



*加熱（ゆでる・炒める・蒸す）の術で、かさが減りGOOD!
*野菜を使った惣菜で、食卓に副菜をプラスしよう！



奈良県やさしおベジ増しプロジェクトキャラクター
ベジ子さん

やさしおタイプの あなたに...

適塩の極意を
伝授するで
ござる!



奈良県減塩キャラクター
げんえもん

その1

麺類の汁はのこすべし



うどんやラーメンの汁には
3g以上の塩が含まれています。
なるべく汁をのこそう!

その2

ソースやしょうゆはかけずにつけるべし
フライや天ぷらは、下味がついているので、
何もつけずそのまま食べるか、
小皿に調味料を入れて少しつけて食べよう!
お寿司や刺身もわさびをきかせると、
つける量を少なく、おいしく食べられます。



その3

酸味や辛味を使って薄味にするべし
お酢やカレー粉などで味つけすると、塩が
少なくてもおいしく食べられます。

みょうが、しょうが、しそなどの香味野菜も
オススメです。



その4

栄養成分表示を見るべし

食品を買うときには、
塩がどのくらい含まれて
いるのか確認!

	エネルギー	Kcal
	たんぱく質	g
	脂質	g
	炭水化物	g
	◎ 食塩相当量	g

中和保健所では、体にやさしい塩加減で
たくさんの野菜を使ったレシピを掲載中!!



やさしおベジ増しレシピ



ベジ増しタイプの あなたに...



その1

調理の工夫でベジ増し
生で食べるより、火を通すとかさが減り
食べやすくなります!

煮る・炒める・蒸す・ゆでる



その2

中食を上手に使うって、+副菜
時間がないときには、スーパー等
のお惣菜を使って、主食・主菜・副菜の
そろった食事にしよう!



できそうなものから
始めてみましょう!



その3

外食では野菜の多いメニューを選ぼう!

例)



チャーシュー麺



井もの



五目ラーメン



定食



その4

野菜350gのイメージをつかもう!
1日小鉢(約70g)5皿分が目安です!!
野菜炒めなどの大皿料理は、
2皿分に数えて1日5皿をめざそう!



おひたし

=1皿



野菜炒め

=2皿



奈良県やさしおベジ増しプロジェクトキャラクター
ベジ子さん