



塩分を摂り過ぎていませんか？ 意識して野菜摂れていますか？

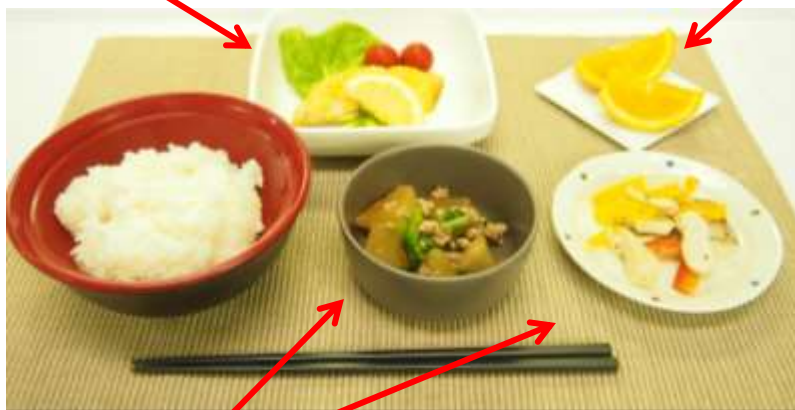
糖分と脂質を摂り過ぎに注意しましょう！

主菜

魚や肉、豆製品や卵を使ったメインのおかず
魚に含まれる油には、血栓の予防やコレステロール
低下作用が期待できます。肉や魚、偏りなくバラ
ンス良く摂り、良質なたんぱく質を補いましょう。

果物

果物にはビタミン類と共に糖質
が多く、過敏な糖質は脂質の蓄
積につながります。適度にフル
ーツを楽しみましょう。



副菜

主に野菜を使ったおかず
野菜には、ビタミン類や食物繊維のほか、
体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防に
有効なカリウムが豊富に含まれています。
外食やコンビニ食を利用する際には、野菜
の一品料理やサラダを追加して、全体の栄
養バランスを整えましょう。

汁物（味噌汁など）

味噌汁などの汁物は1日一杯まで
具たくさんにして摂ることで、不足し
がちな野菜類も補えます。
ラーメンなど、めん類のつゆは残すこ
とでかなりの塩分カットに。2,3口程
度にとどめて後は残しましょう。

