

# 適塩と野菜摂取で健康に

減らしましょう⇒

塩

野菜

⇒増やしましょう

## -3g

## +70g



正しく食べて  
適切な生活習慣を

70gってどれくらい？

もう1皿プラス



外食の際は副菜のつく  
定食を選ぶ工夫を

手軽にプラス



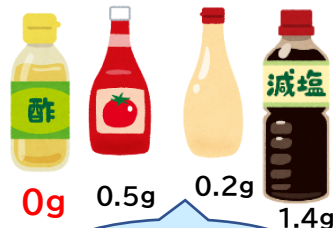
カット野菜や  
野菜ジュースを活用

- 約2枚
- 約1/2個
- 約1本
- 約1/4個

目標値は目の前！日常にあと少しの意識を！

### 減塩のコツ

低塩の調味料を使う



大さじ1あたり

香味野菜や香辛料で  
アクセントを



味噌汁は具たくさんに  
汁気を減らす



隠れた塩分

加工食品の塩分



### 簡単！減塩ベジアップレシピ紹介

#### ～丸なすの生姜炒め～



**野菜使用量  
90g**

材料(2人分)

- ・丸なす …150g
- ・いんげん …30g
- ・豚肉 …50g
- ・めんつゆ …大さじ2
- ・おろし生姜 …1g
- ・サラダ油 …大さじ1

A

栄養成分表示(1人前)

- エネルギー129kcal
- たんぱく質 4.4g
- 脂質 18.6g
- 炭水化物 4.6g
- 食塩相当量 0.6g

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に食材を入れ、Aを回しかける。
- ③ふんわりとラップをしてレンジで5分加熱する。
- ④よく混ぜて味を馴染ませたら完成！