

## 【栄養指導表】

食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

### 食物繊維を積極的に摂りましょう！



1日350g以上

### 塩分を控えましょう！

だしを効かせる



麺類のスープを残す



減塩調味料を使う



スパイスでメリハリを



醤油はかみずにつける



薄味に慣れる



味噌汁は具沢山



食膳に調味料を置かない



### 理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

#### 副菜

野菜などを  
中心とした料理

#### 副菜

海藻、小魚、きのこ、豆類を  
中心とした料理

#### 主食

ごはん、パン、めん類  
などの穀類食品

#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など  
副食のメインとなる料理  
**加工品は控える**

**汁物は摂りすぎない  
麺類の汁は飲まない**