

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



醤油はかみかずにつける



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