



たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維など 不足しがちな栄養素を補うコツ

- 1 **主食・主菜・副菜**をそろえる
- 2 **肉・魚・卵・大豆製品**のいずれかを**毎食、握りこぶし1～2個分**※食べる
※握りこぶし1個分の目安：薄切り肉3～4枚、切り身魚一切れ、卵1個、納豆1パックなど
- 3 「まごわやさしいヨ」にあてはまる食材を積極的に取り入れる



市販のお惣菜も上手に活用しましょう！



野菜をたっぷり食べるコツ

- 生で食べるより、**煮物や炒め物**にすると“かさ”が減って食べやすい
- **汁物**には野菜をたくさん入れて**具たくさん**に
- 肉料理や魚料理などの**主菜**にも**野菜**をたっぷり付け合わせる
- すぐに使える**冷凍野菜**をストックしておく



塩分を減らすコツ

- しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」
- 三つ葉、シソ、生姜などの**香味野菜**を味のアクセントに！
- わさび、こしょう、カレー粉などの**香辛料**をきかせる
- めん類の**スープ**をなるべく飲まない
- 漬物、塩辛などの食品は**控えめに**
- 「**減塩**」製品を選ぶ

