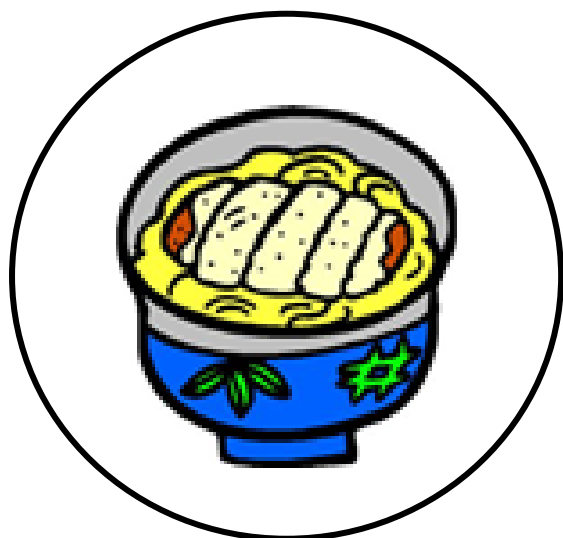
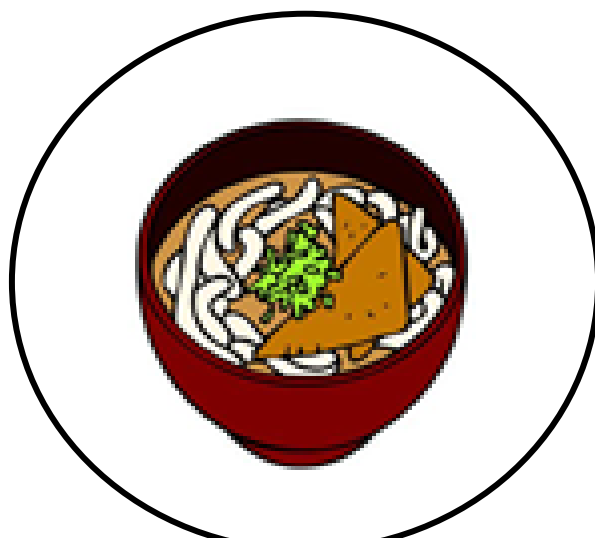


麺とご飯・魅力的な組み合わせ！！？



カツ丼 865Kcal 塩分 3.8g

+



きつねうどん 425Kcal 塩分 4.4g

★これらの食事は・・・

丼と麺、おすしとおそば、チャーハンとラーメン等々食べたくなるときがあるでしょう。この組み合わせの共通点は

- ・エネルギーが高くなる（糖質＋糖質、糖質＋脂質等）
- ・塩分が多くなりがち
- ・野菜物が少なく、ビタミン、食物繊維などの摂取が少なくなる

食後に喉が渴いたなど強く感じるときは
食塩をたくさん摂っていることが多いです

塩分摂取目標量(2020年版)

男性：7.5g 未満/1日

女性：6.5g 未満/1日

高血圧の人：6g 未満/1日

★どのような解決策があるでしょう

- ・エネルギーコントロール
 - 揚げ物の入ったものを避けましょう
かつ丼→親子丼で -160kcal
 - ご飯を 1/3 程度残す
- ・減塩対策
 - 麺の汁はできるだけ飲まないで残す→塩分 3~4g 減
 - 小皿の漬け物を食べない→塩分 1.5g 程度減
- ・ビタミン・食物繊維摂取を心がける→野菜の小鉢を 1 品つける。
- ・できれば、主食・主菜・副菜の揃った定食を選ぶ



★コンビニ食でも・・・

- ・選び方のコツを覚えましょう
「主食・主菜・副菜」が揃う選び方を
- ・味付きの主食であれば、プラス1品は野菜のおかずで