



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!

「まごわやさしいヨ」の
食材がそろうように選んで



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

