

食べて健康！プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！

健康長寿とちぎづくり推進県民会議



野菜たっぷり！塩分控えめ！

鍋で健康！3か条



その1 具材はバランス重視

- ✓ 主役のたんぱく質源(肉、魚、豆製品)を忘れずに
- ✓ 野菜は淡色野菜(白菜など)と緑黄色野菜(春菊など)を2:1に
- ✓ きのこと類、白滝を入れると低エネルギー



その2 素材の旨みを楽しむ

- ✓ 水炊きや昆布だしなどのうまみを活用し、つけだれで味を調整
- ✓ 味付き鍋にする場合は、鍋つゆの飲み過ぎに注意



その3 シメの塩分にはご用心

- ✓ シメに雑炊・麺をつくる時は、鍋つゆは薄めに
- ✓ 七味、ゆず、青ネギなどの香辛料や薬味を活用



栃木県健康増進課健康長寿推進班

TEL: 028-623-3094

