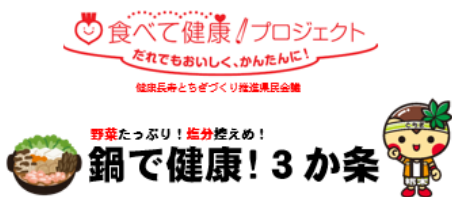


啓発資材



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、白滝をい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する
- ✓ 味付き鍋にする場合は、鍋つゆの飲み過ぎに注意

その3 シメの塩分には御用心

- ✓ シメに雑炊・麺をつくるときは、鍋つゆは薄めで
- ✓ 七味、ゆず、青ネギなどの香辛料や薬味を活用すると、うす味でもおいしく食べられます

栃木県健康増進課健康長寿推進班
TEL:028-623-3094

リーフレット(A4)



啓発POP

啓発POPは4種類あります



リーフレット(A4)