



は具材バランスと食塩を考えて

多様な具材が栄養バランスやうま味をアップ



肉・魚介類・大豆製品

:



野菜・きのこ・こんにゃく

= 1:2以上

不足しがちな野菜を
たっぷり補充しよう！

味付きの鍋は、締めにご飯や麺で汁を食べると食塩摂取量が多くなります。鍋の汁は翌日の朝食に活用しましょう。



夕食の鍋は具をメインで食べて汁は残し、朝食は鍋汁に野菜や豆腐、卵などを足して具沢山汁でいただきます。