



## 成人の食事について

生活習慣病予防のためには、適正な体重の維持、栄養素のバランスがとれた食事に加え、塩分を控える、食物繊維をしっかりとることも大切です。

### 塩分は控えめに

とり過ぎは高血圧、心臓病などを引き起こしやすくなります

①塩分の多い食品を控える



②直接かけず、小皿にとって使う



③麺類の汁は残す



④具たくさんにして汁の量を減らす



⑤こんぶ・かつお節など、だしのうま味をきかせる



⑥香辛料や香りのある野菜を利用する



⑦酸味を利用する



うま味・風味・酸味を生かすと、うす味でもおいしい!!

### 食物繊維をしっかりとろう

食物繊維を十分摂取すると、肥満、血中総コレステロール、LDLコレステロール、トリグリセライド、収縮期血圧、空腹時血糖値において改善が見られることがわかっています

①主食は全粒粉や玄米、5分づき米、胚芽米等の精製度の低い穀類や雑穀を混ぜる

②おかずに食物繊維を多く含む食材（野菜、きのこ、芋、海藻、豆、こんにゃく等）を意識して取り入れる

③1日に野菜5皿を食べる

