

健康に

の ば そ う
健 康 寿 命

元気を育む食事には法則があります。



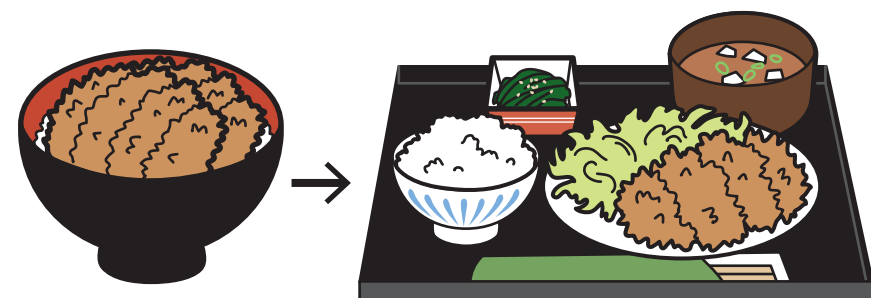
我々の研究で、
健康な食生活の法則を
発見しました。

「とやま健康ラボ」(架空)
とみやま としのぶ
研究員 富山 寿伸

足し算、

野菜の
足し算

カツ丼一杯の満腹感より
トンカツ定食の満足感。

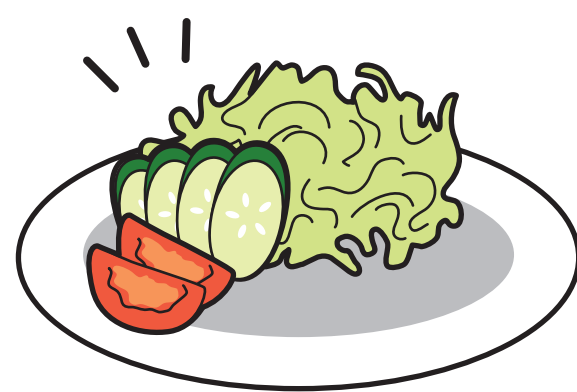


カツ丼

トンカツ定食

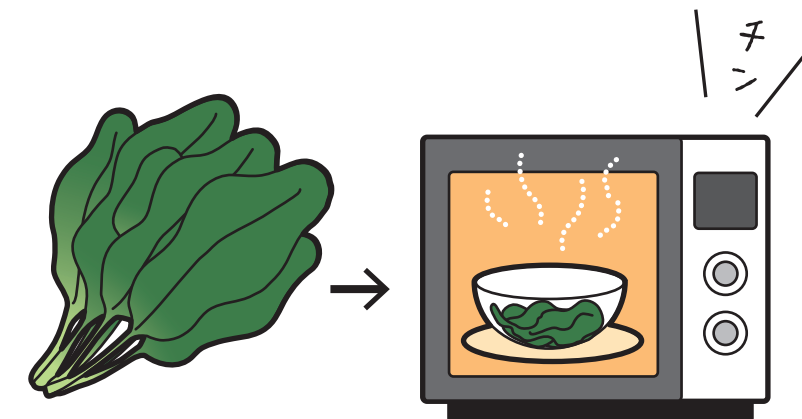
単品(丼・麺類)より、野菜の小鉢などがついた
定食を選びましょう。

残された「つけ合わせの野菜」は、
残念でたまりません。



つけ合わせの野菜はあなたの健康を気づかう
ために添えられています。

レンジでチン！で、
うまくプラスできます。



野菜には加熱すると量が減り、
おいしくたくさん食べられるものがあります。

引き算。

塩分の
引き算

“残さず食べましょう”が、
あてはまらない場合もあります。



麺類の汁は塩分豊富。
残すことを心がけましょう。

しょうゆやソースは
「かける」より「つける」。



お刺身やお寿司のような食べ方が、
塩分カットのお手本です。

お出汁で減塩、
愛の味つけ。



「こんぶ」や「かつおぶし」など、出汁をきかせるとうま味が増えて塩分を減らすことができます。

どうしても食べられない人は
「野菜ジュース」を活用する
方法もあります！