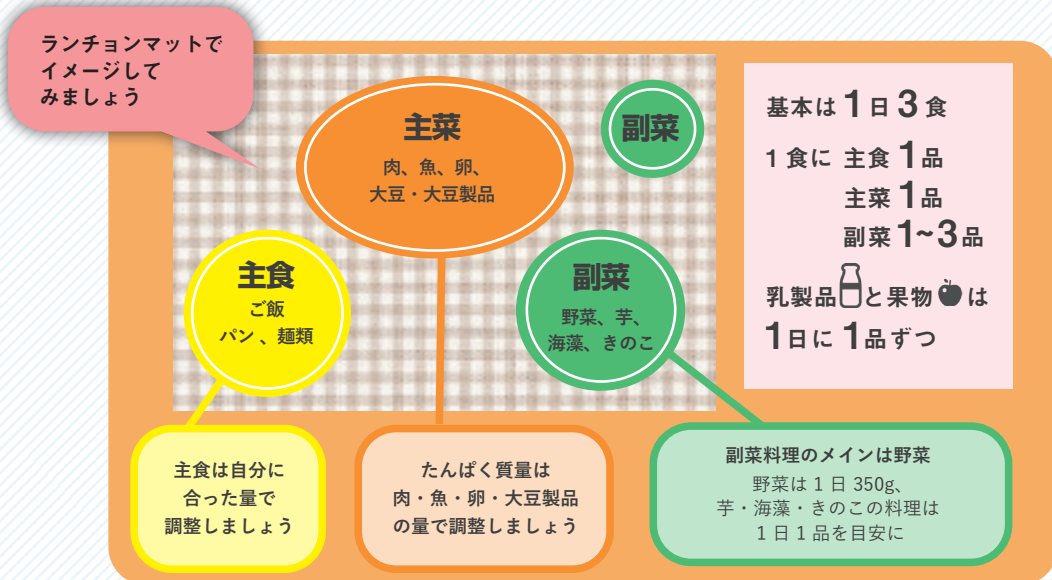


# パート1 選んで作る食事の基本

どのように食べたらいいの？

## 基本の組み合わせを覚えましょう

身体の事を考えながらバランス良く選ぶには



なぜこの組み合わせになるのか食品の身体の中でのたらしきを見てみましょう  
体(細胞)が生きるために必要な栄養素と量があります



必要な栄養素はどんな食品で摂れるの？

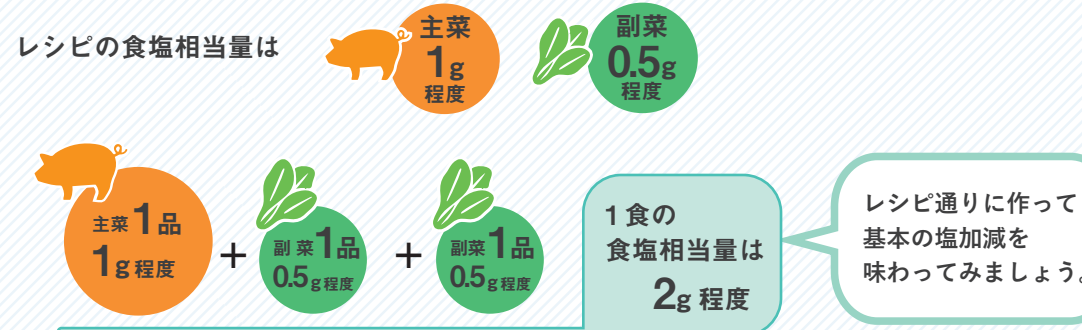
食品グループと含まれる主な栄養素



## 減塩を実現するために

### ▶レシピは全て減塩料理

減塩と言うと薄味のイメージが大きいですが、少ない塩分で美味しく食べる工夫がしてあります。



### ▶きちんと計量が減塩のコツ

減塩を実現するために調味料は計量スプーンできちんと計るのがコツです。レシピにはしょうゆ・砂糖・みそ等は大きじ、小さじと書いてあります。塩は0.5g、0.3gとgで書いてあります。塩の目安は親指と人差し指で軽くつまむと約0.3g しっかりつまむと約0.5gです。



ベーコン、ちくわ、じゃこ、缶詰などの加工品は塩分が多いので控えたい食品ですが味だし代わりに使うと手間をかけずにコクがでます。レシピに使い方を紹介してありますので参考にしてください。