

副菜1品をちょい足しでバランスアップ

前号のたんぱく質のちょい足し特集いかがだったでしょうか。今回は副菜特集！野菜やきのこに多く含まれるカリウムは余分なナトリウムを排出するので高血圧予防になりますよ。

💡 野菜足りてるかな。簡単チェック！当てはまるものに○をしてみましょう。

毎食、野菜・きのこ・海藻類の料理を食べるようにしている。	毎日	週3~6日	週2日以下
丼物や麺類などの単品メニューの時は野菜・きのこ・海藻類の料理もつける。	はい	時々	いいえ
コンビニのお弁当や外食時には、野菜・きのこ・海藻類の料理のメニューも選ぶ。	はい	時々	いいえ

右側に○がついた方は野菜不足要注意！簡単にバランスアップする方法を伝えます♪

その1 コンビニでも使える！選び方でバランス◎



おにぎり



たんぱく質入りサラダ



親子丼



カット野菜

(例)ゆで卵やツナ、蒸し鶏、かにかま、豆腐入りなど

どんぶり物にはカット野菜を追加！カップのサラダを買うよりお財布に優しい♪

その2 料理に合わせて野菜やきのこ、海藻類をちょい足し！



レトルト



TOMATO



わかめ



ミックスベジタブル



冷凍

冷凍野菜や缶詰、切り干し大根などをうまく利用すると手軽&コスパよし！
(例)インスタント味噌汁に冷凍のオクラやほうれん草を加える。

ちょこっとクック

たんぱく質もとれる具たくさん豆乳味噌汁♪



カリウムは水に流れやすいので、煮汁ごと飲む汁物で効果的に摂取できます♪

材料名と量(一人分)		栄養量
★小松菜	1茎	エネルギー
★人参	中1/4本	110kcal
★ぶなしめじ	5本位	たんぱく質
★油揚げ	1/2枚	7.6g
調整豆乳	50mL	塩分 1.1g
味噌	大さじ1/2	野菜70g
出し汁	150mL	(1日の目標量の20%)

作り方

- ①小松菜は5cm位にざく切り、人参は細切り、油揚げは短冊切りにする。(油揚げは油抜きをする)
- ②出し汁に★を入れ沸騰させる。
- ③野菜が柔らかくなったら火を弱め、みそを溶かし最後に豆乳を入れ沸騰しないように温めたら出来上がり♪