

血圧にいいコト その2・3

野菜料理を1日に小鉢5つ分食べる  
いつもより小鉢1つ分多く食べる

野菜料理 小鉢5つ分  
(小鉢1つ分 = 野菜70g程度)  
野菜料理(例)

※食事でカリウム制限のある人は 医師に相談してください。

= 野菜 350g

ほうれん草のおひたし  
80g



かぼちゃの煮物  
100g



レタスとキュウリの  
サラダ 85g



具沢山のみそ汁  
75g



きのこのバター炒め  
75g



野菜の摂取目標は1日350g(小鉢5つ分！)  
まずは野菜料理をいつもより小鉢1つ分追加してみましよう！