

ポイント 野菜を毎食食べる

野菜料理 小鉢5つ分
(小鉢1つ分=野菜70g程度)

野菜料理(例)

※腎臓の病気がある人はカリウム制限の必要な場合があるため、
主治医に相談しましょう

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 350g



野菜に豊富に含まれるカリウムが塩分を排泄しやすく！

野菜を毎食食べましょう

目標は1日350g(小鉢5つ分)