

## エネルギー 741kcal

みんなが大好きな  
オムライスですが…  
挽肉を使っているので、  
カロリーは高めです。



カロリー比較



牛肉もも肉  
100g  
209kcal



牛肉挽肉  
100g  
224kcal



**そのため!**  
オムライスのご飯は  
180gと控えめです。

### 家庭でも実践

挽肉のカロリーは白い脂身の量で決まるので、購入するときは、赤身の多いものを買えばカロリーダウン。また炒めて使うときは、油をひかずに、肉の脂を使うようにしましょう。

## オムライスでもバランスは◎ トマトソースとサラダで野菜をプラス



**主菜**… タンパク質源 卵  
**副菜**… ビタミン、ミネラル源…  
トマトソース、野菜サラダ  
**主食**… 炭水化物源  
ご飯180g



エネルギー

バランス

野菜

塩分

全塩分量 3.0g

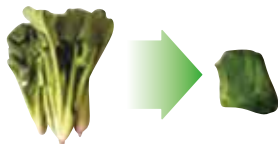
## 野菜がたっぷり 351gとれます

### 野菜の話 トマトソース

ビタミン・ミネラル等が豊富に含まれている野菜をソースやスープにする事でかさが減り量がたくさん食べられるようになります。



トマトソースで  
野菜がたっぷり  
285g使用。



加熱するとかさが減り  
食べやすくなります。



トマトは、太陽の恵をいっぱい浴びて、赤い成分のリコピンが豊富。老化防止や美肌にも効果的です。美味しくいただきます!!

オムライスで使われている  
トマトケチャップは意外と  
塩分が控えめなんです!!

大さじ1  
で比較



しょうゆ



ケチャップ



ソース

塩分	2.6g	0.5g	1.5g
カロリー	13kcal	18kcal	21kcal

### 家庭でも実践! 減塩ポイント

一般的に日本人の食事の塩分は、しょうゆ・みそ・塩・漬物で半分以上を取っています。ケチャップ、ソースなど和食以外の味付けも楽しみ、おいしく減塩しましょう。

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。