

## エネルギー1人前 590kcal

牛肉に比べてエネルギー量が低い豚肉を使用

豚ロースと牛ロースのエネルギー量の違い(100g中)



豚ロース 253kcal -158kcal 411kcal 牛ロース

お酒を1杯飲んでも安心の800kcal以内



お酒はカロリーのみで、栄養素はほとんど含まれていません。そのため、お酒を飲んでもしっかり食事から栄養を摂ることも大切です。

## こだわりの厳選国産肉をメインに 野菜もたっぷりバランスばっちり!



主食 麺

副菜 サラダ

副菜 鍋の野菜

主菜 肉

### メニュー内容

- 副菜 サラダ、鍋の野菜
- 主菜 豚ロース
- 主食 豚のラーメン

エネルギー

バランス

野菜量 200g  
1日の目標量の約半分!

野菜

塩分

塩分量:3.3g  
(つけ麺の汁を2/3残した場合)

1日に必要な野菜量は  
350g以上!!

### 塩分を控えるためのポイント①

調味料は塩分が多く含まれるため、一度にたくさんお皿に入れすぎないことが大切。今回は、塩分を多く摂り過ぎない量を器に盛り付けてあります。



野菜  
350g

これだけの量を全部生野菜で食べるのはけっこう大変!しかし、鍋は火を通すことでかさが減って、一度にたくさんの野菜が食べられます。



加熱前

茹でると

加熱後



ポン酢  
塩分量 1.2g



ごまだれ  
塩分量 1g

### 塩分を控えるためのポイント②

中華麺自体にも塩分があります。(ゆでた中華麺1玉あたり塩分約0.5g)つけ麺の汁にも1.3gの塩分が含まれているため、汁は全部飲まずに残しましょう。

「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。