

ちょい足し・ちょい引きで 簡単健康UP術！

日々の中食を
もっと美味しく
もっと健康に！

+ ちょい足しで
栄養アップ！

ひじき煮に

豆腐をプラス



ごぼうサラダに

大根サラダ
をプラス



焼きそばに

カット野菜と
温泉卵をプラス



冷凍パスタに

冷凍野菜
をプラス



インスタント

食品に
乾燥野菜
をプラス



+

豆腐

和える
だけ！

+

カット
サラダ

洗わず
そのまま

+

温泉卵

のせる
だけ！

+

カット
野菜

ラップに包んで
レンジ！

+

冷凍
野菜

+

乾燥野菜

入れる
だけ！

調味料は足さず
2食分に！

— ちょい引きで
塩分カット！

漬物は食べない



しょうゆ・ソースは全部
かけない



まずは
かけずに！

半分
だけ！

栄養成分を確認してみよう

栄養成分表示（1包装当り）熱量447kcal | 蛋白質24.4g | 脂質6.3g | 炭水化物75.5g | 糖質70.7g | 食物繊維4.8g | 食塩相当量4.59g
(推定値)

1日の塩分目標量は
女性6.5g未満
男性7.5g未満

塩分

1食2gちょっとまで！



令和8年度食生活改善普及運動（令和8年9月1日～30日）

問い合わせ先：今治市中央保健センター（今治市役所 健康推進課）

TEL：0898-36-1533

愛媛県高血圧予防対策『減塩』推進ポータルサイト

今治市健康推進課 HP

今治市健康推進課 Instagram