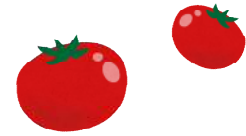


好評につき  
復刻

期間限定7月1日(月)～8月31日(土)

新潟県立大学 × ラ・トラットリア・エストロ  
野菜 de ちょいしおメニュー



トマトの酸味とピリツと辛い  
スパイスが夏にぴったり！  
これ1皿で1日分の野菜が  
とれちゃいます。

エネルギー	000kcal
野菜	000g
食塩相当量	0.0g

タカギのフレッシュトマトと夏野菜のタコライス  
(セットドリンク付き) 1,080円



タカギの冷製パスタ！  
暑い夏でもさっぱりと  
食べられます。  
あま～いトマトがゴロゴロ  
入ったエネルギー控えめ  
の女性に嬉しい一品です。

エネルギー	000kcal
野菜	000g
食塩相当量	0.0g

タカギのカラフルトマトのジェノベーゼ  
(セットドリンク付き) 1,188円



教えて！

# 気になるちょいしょQ&A



減塩ってよく聞くけれど、減塩するとどんないいことがあるの？

減塩には**高血圧を防いでくれる効果**があります。  
高血圧は放っておくと**脳血管疾患**や**心筋梗塞**などの  
大きな病気を引き起こすんです。



減塩って大事なんだね。病気にはなりたくないな…  
じゃあ、1日にどのくらいまでなら食塩をとっていいの？

健康な人の場合、**男性では8g**、**女性では7g**とされています。  
ちなみにラーメン1杯には約7gの食塩が含まれています。  
(※汁を全部飲んだ場合)



そういえば、野菜deちょいしょメニューってタイトルだけど、  
野菜と減塩ってどんな関係があるの？

野菜には**体内の余分な食塩の排泄を促す効果**があり  
減塩を助けてくれるんです。ほかにも体の調子を整えるビタミンなどが  
たくさん含まれているので、しっかり食べてくださいね。



そうだったんだ！でも野菜ってどのくらい食べたらいいの？

1日の野菜摂取目標量は**350g**とされています。  
350gの**目安は野菜のおかず5皿分**です。



1皿と数える料理  
(小皿や小鉢)



サラダ



おひたし



煮物

2皿と数える料理  
(大皿料理)



野菜炒め



なす炒り



具だくさんのカレー



野菜なら目で見てすぐわかるし、今日から挑戦してみようかな！

新潟市のサイトではちょいしょのコツや食品に含まれる食塩量についても掲載しています。

詳しくは

で検索！