

# 3つの星レストラン

南信州スープカレー ¥950



	3つの星レストラン基準	南信州スープカレー
エネルギー	500~700kcal 程度	581kcal
野菜量	140g 以上使用	216g
食塩相当量	4g 未満	3.4g

## < 減らそう塩分 増やそう野菜 >

### ◎長野県民の約9割が食塩の摂りすぎ！

食塩の目安量は 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満です。  
食塩の摂りすぎは**高血圧**、そして**脳卒中**へと繋がって  
しまいます。減塩を心がけましょう。

### ◎長野県民の野菜摂取量は減少傾向！

野菜の摂取量は1日に**350g 以上**を目指したいところ  
です。野菜をしっかり食べることで、高血圧を予防する  
ために大事な「**カリウム**」を十分に摂取することができます。

(平成 28 年度県民健康・栄養調査より)

