

栄養バランス 気をつけるといいことたくさん！

生活習慣病の予防・改善

免疫力にも

栄養素は身体の中で、いろいろな栄養素が複雑に作用しています。健康であるためには、「これだけを食えば良い！」という特定の栄養素や食品はありません。元気であるためには、栄養バランスに気を付けることがなによりも近道なのです。

野菜、食べていますか？

野菜は、意識して食べないと、不足しやすい食べ物です。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、食べ物からとったたんぱく質、脂質、炭水化物の働きを手助けします。1日にとる目安としては、両手3杯分です。

緑黄色野菜



色が濃い野菜

淡色野菜



色が薄い野菜

野菜ジュースは？

野菜ジュースは、お手軽に野菜をとる手段の一つですが、食物繊維がとれません。野菜ジュースを選ぶ際は、砂糖や食塩不使用の物を選ぶようにしましょう。



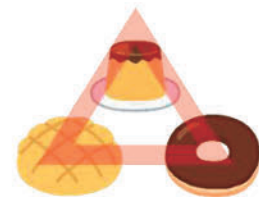
ファイトケミカル 知っていますか？

野菜や果物の食品中に含まれる色素や香り、辛みなどの成分のことです。抗酸化作用の強いものが多く、老化や動脈硬化の予防などの働きをします。また、免疫力を強化する効果も高いといわれています。



手間抜きのススメ

甘い菓子パンやお菓子を朝ごはんにしていませんか？

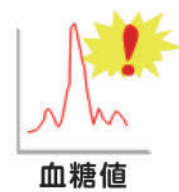


朝の空腹時に、糖分の多い甘いものを食べると、血糖値が急上昇します。そして、その急激に上がった血糖値を下げようとして、急降下します。

血糖値の急上昇⇒急降下(血糖値スパイク)により、体のだるさや、集中力の低下が起きます。それだけでなく、この状態が続くと、血管がダメージを受け、動脈硬化につながることもあります。

「何も食べないよりは、お菓子でもいいか！」は危険です。朝ごはんを食べる習慣がない、お菓子ばかりという人は、まずはおにぎりや食パンだけでも構いません。

あさごはんを食べたのに、眠たいなあ...



血糖値

朝はみんな忙しいもの。朝ごはんの準備や、お皿を洗うのは結構大変...!!

主食・主菜・副菜が別皿でなくて大丈夫！

3つを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です

トースト・ソーセージ
付け合せ野菜



納豆ご飯・具沢山みそ汁



目玉焼きトースト
具沢山スープ



みんなの食育 BOOK

～ 手軽に楽しく実践編 ～ “手間”抜き上手は、健康管理上手



できることから
はじめよう♪



大野城市

健康な心と体は、バランスの取れた食事から

栄養バランス 気をつけられていますか？

栄養バランスのよい食事って...??

私たちのからだは、私たちが食べたものでつくられています。バランスの取れた食事が健康な体の土台となります。

勉強に、仕事に、育児に、趣味に...忙しくて時間がない！何かを食べるのが精一杯！バランスをとるのは難しい...と考えている方は多いのではないのでしょうか。難しく考えなくても大丈夫です。

まずは、毎食この3つを意識しましょう

主食

+

主菜

+

副菜

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜、きのこ、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維を含みます。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



加えて、1日1回

牛乳・乳製品

果物

が加えるとGOOD!

牛乳・乳製品

カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています。



果物

ビタミンやミネラルの補給源になります。糖分も多く含まれるので摂りすぎには注意が必要です。



簡単・お手軽

お手軽・手間抜き のススメ

① 電子レンジ・トースター調理

フライパンやなべ、火を使わずにお手軽に調理でき、洗い物も少なく済みます。
また、火を使う料理の場合も、電子レンジで先に熱を加えれば、下ごしらえも簡単にできます。

電子レンジで簡単 野菜の下ごしらえ

電子レンジは、食品の水分で火を通すので、水分の蒸発をできるだけ防ぐために、ラップで包むか、ラップをかけて加熱します。野菜の種類や分量によって加熱時間がかわります。



葉野菜



洗って、水を切らずにラップで包んで加熱します。

ほうれん草なら1束(200g)で600wで2分

根菜類や芋類



洗って、ヘタや皮をむき、ラップに包んで加熱します。

じゃがいもなら1個(150g)で600wで2分30秒

ブロッコリーなど



洗って、小房に分けて、ラップに包んで加熱します。

ブロッコリー1株(250g)で600wで3分

② 冷凍食品、レトルト食品、缶詰などの活用

缶詰やレトルト、冷凍食品はもちろん、最近では、コンビニのお惣菜なども種類豊富で味もよく、便利になっています。出来合いの品で代用できるところは、活用しましょう。出来合いの品に手を少し加えれば、十分立派な食事になります。

カット野菜



缶づめ



レトルト食品



冷凍食品



加工食品・保存食品の活用で栄養価アップ！

加工食品に、冷蔵庫に余った野菜などを加えると、栄養価もアップします。すべて作ろうと思うと作る手間も、片づける手間もかかりますが、工夫によりお手軽に栄養バランスがとれ、おすすめです。

③ はさみの活用でまな板・包丁使わず簡単調理

包丁を使うと、まな板も必要で、洗い物も増えてしまいます。そこで、切る工程を包丁ではなく、調理ばさみなどを使うことで洗い物も少なく済みます。
また、はさみであれば子どもや高齢の方でも安全に使用することができるので、おすすめです。



調理ばさみでできること

●野菜を切る

葉物や柔らかい野菜であれば、簡単に切ることができます。たとえば、料理の仕上げに万能ねぎや大葉を少しだけ散らしたい、そんなときには、料理の上からチョキチョキと切れば、洗い物が少なく済みます。

●肉・魚を切る

刃がギザギザとしたはさみがおすすめです。

簡単レシピ！

チーズと大豆のマリネ



■材料(2人分)

- ・プロセスチーズ：30g～40g
- ・蒸し大豆：100g
- ・乾燥パセリ：小さじ1
- ・酢：小さじ2
- ・オリーブ油：小さじ2
- ・塩、粗びき黒こしょう：少々

■つくしかた

- ①プロセスチーズは2cm角にはさみで切り、ボウルに入れる。大豆、パセリ、酢、塩少々を加えて和える。
- ②オリーブ油小さじ2を加えて混ぜ、こしょうを少々ふり、混ぜたら出来上がり。

④ 汁物のススメ！

時間がなくて料理を作れない、でも栄養はとりたい！という方の味方が、味噌汁やスープなどの汁物です。
ただし、汁物は塩分が多くなりがちなので、1日1杯を目安にとるようにしましょう。

具だくさんにしましょう

特に、野菜やきのこ、海藻類をたくさん入れることがおすすめです。
また、豆腐や肉などを入れると、たんぱく質も併せてとることができ、バランスがとりやすくなります。

みそ汁の味噌の量と、具材の目安は？

- 〈目安：1人分〉
- ・具材：片手1杯分(60～70g)
 - ・みそ：大さじ1/2



天然だしのすすめ！！

塩分を少なくするためにも天然のだしを活用することは大切です。
今は、もともとパックになっており、手軽なものもあります。



⑤ お惣菜やお弁当の選び方・活用

スーパーのお惣菜コーナーやお惣菜の専門店など、近年お店で買えるお惣菜の種類が増えてきています。
すべて手作りじゃなくても大丈夫です。賢く選び、上手に活用しましょう。

お弁当



ごはん、主菜(メインのおかず)だけでなく、野菜の多いものを選びましょう。

お惣菜



ごはんのみそ汁は作って、他のおかずはお惣菜を活用する。