

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



積極的にとりたい！ たんぱく質を多く含む食品

1食につき、1皿はたんぱく質を多く含む食品を摂るようにしましょう。肉や魚は、良質のたんぱく質。肉も魚も同じ頻度で食べましょう。卵、豆腐、納豆なども大事なたんぱく源です。

1日に必要なたんぱく質の必要な量は $[1.0 \sim 1.2(\text{g})] \times \text{体重}(\text{kg})$ です。

(例) 体重50kgの人は、**約50～60g** 必要です。

 白身魚・青背の魚 食品の量: 80g たんぱく質の量: 約16g	 牛・豚もも肉 食品の量: 80g たんぱく質の量: 約17g	 鶏もも肉 食品の量: 80g たんぱく質の量: 約15g	 鶏むね・ささみ肉 食品の量: 80g たんぱく質の量: 約18g	
 絹ごし豆腐1/3丁 食品の量: 100g たんぱく質の量: 約5g	 木綿豆腐1/3丁 食品の量: 100g たんぱく質の量: 約7g	 厚揚げ1枚 食品の量: 240g たんぱく質の量: 約18g	 納豆パック 食品の量: 35g たんぱく質の量: 約6g	 卵1個 食品の量: 可食部50g たんぱく質の量: 約6g

タイプ別 食生活のポイント

体重が増えるタイプ

☆定期的に体重をはかりながら、
食事量や運動量を調整しましょう

「健康のために」と食品を食べ過ぎないように気をつけ、定期的に運動をしましょう。



体重が減るタイプ

☆食べる量を増やしましょう

散歩など軽く体を動かすと食欲増進につながります。一度にたくさん食べられない場合は、1回分を少量にして回数を増やすと多く食べられます。



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。

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。

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。

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。

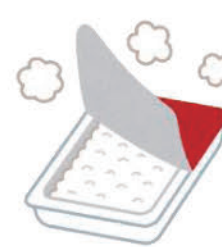
カット野菜



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！

さば缶炊き込みごはん



■材料(2合分)

- ・さば缶 : 1缶(しょうゆ味の味付き缶)
- ・ひじき : 大さじ3
- ・しょうが(チューブ) : 2cm
- ・米 : 2合
- ・みりん : 大さじ1
- ・しょうゆ : 大さじ1
- ・小ねぎ : 適量

■つくりかた

- ①ひじき(乾燥)は水で戻し、よく水を切っておく。
- ②さば缶は身と缶汁に分ける。
- ③炊飯がまに米を入れ、さば缶の缶汁、Aを加え、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④さば缶、ひじきを加え、炊飯し、できあがったら混ぜ、小ねぎを散らす。

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

■つくりかた

- 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。

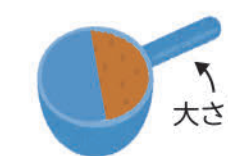
具だくさんにしましょう

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。