

# バランスのよい食事のポイント



## ●主食・主菜・副菜を揃えよう●

主食 (黄色の食べ物)



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになる。

主菜 (赤色の食べ物)



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。

副菜 (緑色の食べ物)



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。

### 野菜類

野菜は1食に加熱したものを片手山盛り1杯が目安

### 穀類

くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう



副菜



主菜

肉・魚・卵・大豆製品など



主食



汁ものまたはミニ副菜

豆腐類や乳製品、芋・海藻・野菜などいろいろ

## ●1日に小鉢5つ分の野菜を●



5つ分のうち2つ分は緑黄色野菜で！

### 【1食あたりの目安量】



1食あたり、生野菜なら両手いっぱい。加熱した野菜なら片手にのる分と覚えておくとう便利です。

生野菜：両手1杯分 約120g

加熱することにより、かさが減って生でそのまま食べるより、量をとることができます。



加熱した野菜：片手1杯分 約120g



## ●時にはカット野菜や缶詰などの市販品を上手に活用しましょう●

### サラダチキンで！蒸し鶏の塩昆布和え

材料：市販のサラダチキン1/2袋、キャベツ(せん切り)、にんじん(細切り)、塩昆布適量、ごま油小さじ1

1. サラダチキンを細かく裂く。
2. 野菜・塩昆布・ごま油をビニール袋に入れてもみ、野菜がしんなりしたら1.を加えて混ぜる。

☆野菜をカット野菜にすれば更に時短になります。



### ツナ缶で！ツナと白菜の重ね蒸し

材料：ツナ水煮1缶、白菜2~3枚、しょうゆ小さじ1、塩少々

1. 鍋に切った白菜を並べ、ツナを間にはさむ。
2. 水200mL、しょうゆ、塩を1.に回し入れて火にかける。
3. 煮立ったら弱火にして柔らかくなるまで煮込む。

