

食事はおいしく、バランスよく【食育コラム令和3年9月号】

バランスのよい食事とは

栄養バランスのよい食事の基本は「主食・主菜・副菜」がそろっていることです。

主食	主菜	副菜
		
ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる。	魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂肪を多く含む。	野菜・海藻・きのこ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。

おいしく手軽に健康に！

市販の惣菜なども活用し、手軽においしく主食・主菜・副菜のそろった食事を意識しましょう。



1. レトルトキーマカレー＋冷凍野菜でキーマカレー焼きそば(ガス・包丁不要、電子レンジのみ)

2. さば缶＋カット野菜＋しょうがチューブでさば缶丼(ガス・包丁不要、電子レンジのみ)

3. 冷凍餃子とニラ＋もやしを一緒に炒めて、

納豆＋粉チーズをかければフライパンひとつで餃子の健康野菜添え

* レシピの詳細や作り方動画は市ホームページをご覧ください。



カンタン！市販の惣菜を
上手に活用レシピ集

食生活改善普及月間

厚生労働省では、毎年9月1日～9月30日までの1か月間を「食生活改善普及月間」としています。

健やかな成長や健康の保持増進のため、食事を中心とした生活習慣をこまめに見直すことが大切です。

食事は主食・主菜・副菜を基本に、

手軽においしく、バランスよくを目指しましょう♪

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL：079-559-6155