

食事のメニューづくり楽しんでいきますか？



食事で栄養素をバランス良くとるのは、難しく感じることもあるかもしれません。そんな時は、毎食「**主食、主菜、副菜**」さらに1日に「**牛乳・乳製品、果物**」を揃えるように意識してみると、簡単に楽しくメニューが考えられます。また1日3食が基本ですが、食が細い場合や活動量が多い場合は必要に応じて食事の一部を補食や間食へ活用するのもお勧めです。

食生活のきほん！！

1.適正量を食べること

毎日体重を測定して、適正量かを確認しましょう。



2.バランスの良い食事内容にすること

主食、主菜、副菜を基本に食品構成を考えましょう。



3.規則的な食事習にすること

自分のライフスタイルに合った食事をしましょう。



2018ヘルシーダイアリー日本栄養士会編 参照

その他のポイント

★同じ料理法や味付けが重ならないように、色々な料理を組み合わせると、エネルギーや食塩量を適当に抑えることができます。

★例えば★「油」

■主菜が油を使った鶏肉のから揚げの場合

⇒副菜は、ノンオイルドレッシングを使う。

(エネルギーの高い油料理が重ならない工夫をします。)



★例えば★「食塩」

■主菜が煮物の場合

⇒副菜は、酢の物やサラダにする。汁物を減らす。

(お酢を使って減塩します。)

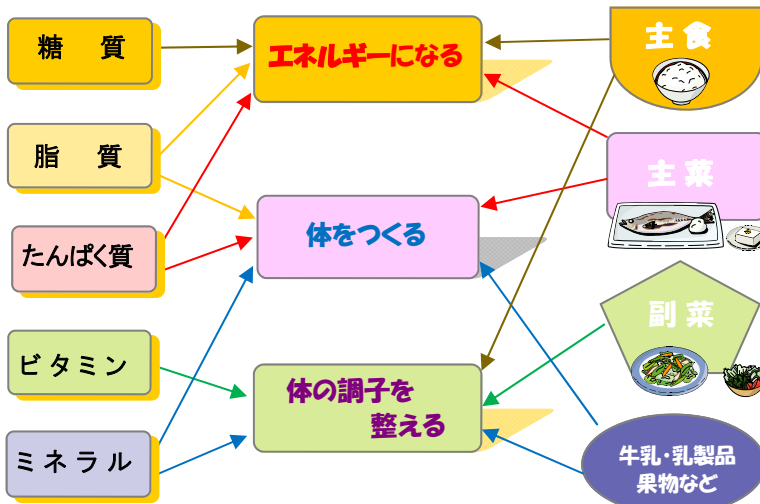


※なお主食が白飯(または雑穀ご飯)の時は油や食塩を含まないため主菜や副菜の選択範囲が広がります。



バランスの良い食事組み立て方

毎食、主食・主菜・副菜が揃えば栄養素がまんべんなく摂取できます！



○「**主食**」とは

主にエネルギー源となる料理で、ご飯、パン、麺などで糖質の主成分です。摂取するエネルギーの半分は主食からとります。



○「**主菜**」とは

肉類、魚類、卵類、大豆製品などが中心のメインのおかずのことです。主に筋肉や血液の材料になります。



○「**副菜**」とは

主にビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源で、野菜、いも、海藻、きのこ、こんにやくなどが主材料のおかずです。体の調子を整えます。



牛乳・乳製品、果物などの「もう1品」を必要に応じて加えると、不足しがちな栄養素を補ったり、献立に彩りや楽しさを添えたりする効果があります。



今月のレシピ

新ごぼうと根菜の和風ピクルス



食物繊維がたっぷりの新ごぼうの食感と風味を生かし、β-カロテンが豊富な春人参とビタミンCの多いれんこんを使って、副菜でもう一品添えたい時など手軽な作り置きメニューです。(冷蔵庫で約3日程度保存可能)

<材料> (1人分)

新ごぼう30g / 人参 20g / れんこん30g
スナップエンドウ 3個

A (酢大さじ1/2杯/砂糖小さじ1/3杯/淡口醤油小さじ1/2杯/
粉さんしょう適宜 /水50ml)

<作り方>

1. 新ごぼうは、たわしで洗い、5mm幅の斜め切にする。れんこんは皮をむいて7mm幅の半月切りにする。人参は皮をむいて太めの棒状にする。
2. ①のごぼう、れんこん、人参の順で約2~3分茹でて、水気をきる。
3. 鍋にAを入れ煮立て②を入れてそのまま冷まし、器に盛る。

栄養価:エネルギー:61kcal 蛋白質:1.7g 脂質:0g 食塩:0.6g

鹿児島厚生連病院

健康支援課

〒890-0062

鹿児島市与次郎1丁目13番1号

TEL 099-806-1101

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

