

意識している？ バランスの良い食事！



バランスの良い食事とは……

主食 **主菜** **副菜** **もう1品** + **1日3食** が基本です



主食 ごはん
主菜 焼き魚
副菜 おひたし
もう1品 汁物・牛乳

いろいろなお皿を
組み合わせて
食べてみましょう！



主食

ご飯・パン・麺類



からだを動かすエネルギー源

主菜

魚・肉・卵・大豆製品



筋肉や内臓など組織をつくる

副菜

野菜・海藻・きのこ類



からだの調子を整える

もう1品

牛乳乳製品・果物・副菜



ビタミンミネラル類を補う

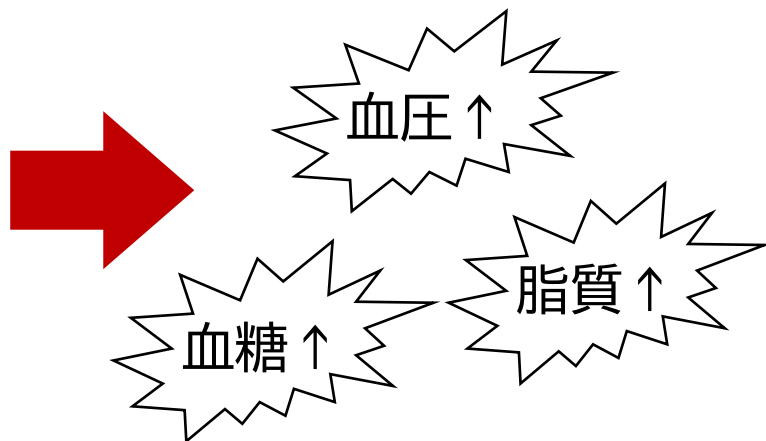
1日3食

血糖値の急上昇を防ぎ、体内時計・生活リズムが整う



なぜバランス良く食べる必要がある？

好きなものを好きなように好きなだけ食べていると……



え……



生活習慣病のリスクが
上がってしまうから!!

カンタン!

すぐできる!

オススメのレシピをご紹介します!



❁1杯でバランスが整う❁
温玉のせ具沢山キムチ味噌汁

1杯あたり
塩分約 1.6g

【作り方】

- ①人参、大根は皮をむいていちょう切りに、玉ねぎは薄切りに、生姜はみじん切りに、ぶなしめじとえのきたけは石づきを取り、木綿豆腐も食べやすい大きさに切る
- ②切り終えた食材は全て鍋に入れる(写真参照)
※豆腐は崩れやすいため、大きく切っておくのがポイント
- ③食材を入れた鍋に水400mlを入れ、蓋をして中火加熱
※野菜がやわらかくなるまで30~40分火にかけるだけ
- ④一旦火を止め、人参・大根のかたさを確認する。食べやすい大きさに切った、にら・キムチを入れて軽く加熱する
- ⑤味噌を入れて、味がなじんだら完成◎
※最後に温玉をのせよう!

【材料】約5杯分

- ・人参 1本(約150g)
- ・木綿豆腐2丁(約800g)
- ・にら 1束(約100g)
- ・温泉卵 5個(1人1個)
- ・玉ねぎ 1個(約200g)
- ・味噌 大さじ1(約18g)
- ・大根 1/4本(約300g)
- ・生姜 50g(3かけ程度)
- ・えのきたけ 1袋(約100g)
- ・ぶなしめじ 2袋(約200g)
- ・白菜キムチ 1パック(約180g)

具材を切って
煮込むだけ!

レシピ作成:保健センター管理栄養士

