

つばめ食育だより

「偏った食事」を「整った食事」に

「栄養バランスの整った食事をとりましょう」と日常生活の中で見聞きすることがあると思います。バランスを整えるためにはどうしたらいいのでしょうか？普段の食事を振り返りながら、自分にもできる栄養バランス改善方法を実践していきましょう。

普段の食事、偏っていませんか？

栄養バランスが偏った3つの献立例を見ながら、普段の食事に似ていないか確認してみましょう。



献立①

☑主食(炭水化物)が多い



献立②

☑主食が少なく、おかずが多い



献立③

☑副菜(野菜)が足りない

バランスを整えるためにできること

上記献立①から献立③それぞれの「☑偏りポイント」を確認し、どのような工夫ができるのかみてみましょう。

炭水化物被りを避けましょう



ご飯か麺はどちらかに。
おにぎりの具を鮭やツナ等にして、野菜を追加すれば整った食事に変身！

物足りなければゆで卵やサラダチキンを追加すると腹持ちも良いですよ。

ラーメンを野菜スープにチェンジ

商品パッケージに注目！

「野菜たっぷり」「1/3日分の野菜」など書かれているスープがおすすめです。



ご飯を適量食べましょう

ご飯は1食あたり**150~200g**が適量とされています。

調理方法が被らないようにしましょう

献立②の主菜は麻婆豆腐、副菜はきんぴらごぼうでどちらも炒め物です。**炒め物が多いと油脂の摂取量が増えてしまいます。**

きんぴらごぼうを酢の物やお浸しに♪

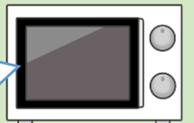


バランスの整った食事とは、主食・主菜・副菜が揃っていれば良いだけではなく、**それぞれ適量である必要があります。**

レンジで簡単温野菜！

時間がない時でも手間いらず。熱を加えた野菜は冷えた身体を温めてくれます。

お皿に切った野菜と少量の水を入れ、ラップをかけてレンジで温めるだけ！



冷凍野菜がおすすめ！

市販の冷凍野菜をお味噌汁やスープに入れるだけで、野菜を追加できます。



お湯に冷凍オクラ、乾燥わかめ、鶏ガラスープの素を入れるだけで完成！

「食事バランスガイド」で食生活チェック！

皆さんはこの「食事バランスガイド」のコマを一度は見たことがあるのではないのでしょうか？1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安をわかりやすく示したイラストになっており、厚生労働省と農林水産省が共同で策定しました。

食事バランスガイド最大の特徴は…
「料理のイラストで表していること」

食材別ではなく、料理で見せることで、誰でも簡単に日々の食事をチェックすることができます。



これなら自分もできるかも！

二次元バーコードを読み込んで、農林水産省HP内「早分かり！食事バランスガイド」をチェック！

