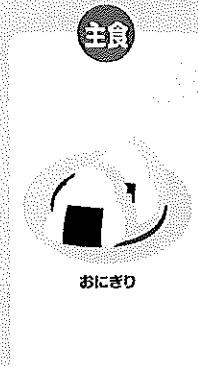


いつもの食事に+の発想!

サラダや果物、野菜スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。これなら簡単ですね。

中食の場合

●単品派は…



+



●弁当派は…



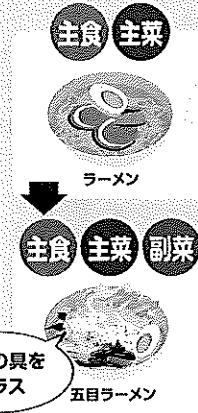
または



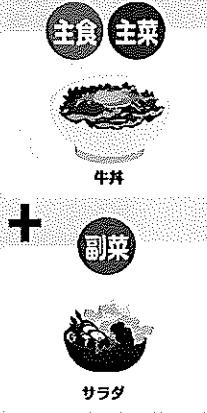
主食・主菜・副菜のそろったお弁当

外食の場合

●単品派は…



+



でも毎食、毎日だと
大変だよね。
数日から一週間の中で
組み立ててみたら~?



あなたの食事、 だいじょうぶ?



こんな生活、していませんか?

食事を
作るの、
苦手

1日に
1食か2食
しか
食べてない

お米、
食べて
ないなあ

夕食、家で
作ってない

あてはまるあなたは、
イエローカード

食習慣イエローカード「日本型食生活」のススメ

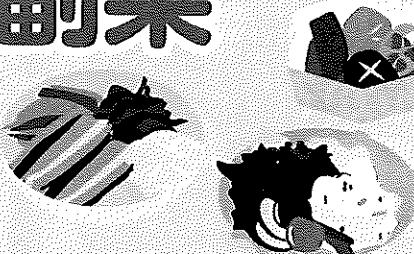
主食



ごはんはいろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

朝ごはんを食べて元気をチャージ!

副菜



野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

[副菜は不足しがちです!] 外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダや野菜のおかずを一品足しましょう。

食習慣イエローカード
のあなたに…

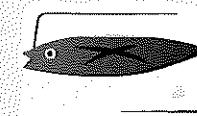
「日本型食生活」のススメ

「日本型食生活」とは?

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

主菜

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に体をつくるものとなる栄養素が含まれます。

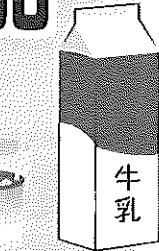
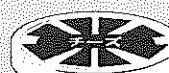


[油や塩分には注意!]

たのしみな食事のメインですが、油っぽいもの、塩分のとり過ぎには注意しましょう。

牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。



果物



果物にはビタミンがたっぷり!



旬の果物で季節感をプラス。

え!? こんなにたくさん準備するのが大変!?

そんなことないよ。外食するときや、

お惣菜やお弁当を買うときにも応用できるよ。



手軽においしく、バランスアップ! 家族がよろ

おかずの種類が増えると、栄養のバランスもよくなります。

野菜料理など不足しがちな副菜を中心に、たのしんで作れるお手軽レシピをご紹介!

市販のお惣菜などを使って簡単アレンジ! 食卓を、もっとぎやかに。

お惣菜や缶詰をうまく利用すれば、時間をかけずにオリジナル料理のできあがり!
子どもでも簡単に作れる家族みんなにうれしい一品です。



副菜1つ エネルギー:21kcal 脂質:0.1g 食塩相当量:0.8g

市販のめんつゆを使って、おいしく味つけ。

副菜 たたききゅうりのめんつゆ漬け (4人分)

きゅうり 3本(280g) めんつゆストレート 1/2カップ

- ①きゅうりは塩(少々)をまぶして板すり(まな板の上をごろごろさせる)をして10分ほどおく。
- ②サッと水で流し、縱に2つに切り、長さも3cm位で切る。
- ③かるくめん棒やベットボトルでたたき、めんつゆに漬けて10分ほどおく。
★めん棒でたたくので繊維が割れて味がしみやすくなります。
- ★めんつゆに長く漬けると味が濃くなるので、そのときは汁気をきって盛ります。

市販品もひと手間加えるだけでオリジナル料理に。

副菜 ヤングコーンのマヨネーズ炒め (4人分)

ヤングコーン 4パック(200g) 塩 少々
マヨネーズ 大さじ1 こしょう 少々

- ①ヤングコーンの水気をきる。
- ②テフロンのフライパンにマヨネーズを弱火で温め、ヤングコーンを入れてから炒める。
- ③塩、こしょうで味を調える。
★炒めるとき、ヤングコーンがくずれやすいので、静かに混ぜましょう。



副菜1つ エネルギー:42kcal 脂質:3.0g 食塩相当量:0.6g

お惣菜でサッと手軽に作れるサラダ。

副菜 ひじきの煮物のサラダ (4人分)

ひじきの煮物(市販品) 180g 醋 大さじ1
ブチトマト 4個(80g) 油 小さじ1
サラダ菜 5~6枚(40g)

- ①ブチトマトは十字に切る。
- ②ひじきの煮物、①、酢、油を混ぜる。
- ③サラダ菜を食べやすくちぎる。またはお皿に敷く。そこに②を盛る。
全体を混ぜていただく。



副菜1つ エネルギー:26kcal 脂質:1.1g 食塩相当量:1.2g

こぶ、アイデア料理を作ろう。

食材を丸ごと使って、クッキング。 いろんな料理に、おいしく変身！

野菜は、皮や葉っぱまで全部を料理に使って、おいしくいただきましょう。工夫次第で、いつもちがった味や食感が楽しめます。また、段取りよく調理して、エネルギーも効率よく使いましょう。



茎もいっしょに茹でて、緑黄色野菜をしっかりと。

副菜 ブロッコリーのピーナッツ和え (4人分)

ブロッコリー	1個(280g)	(a)醤油	大さじ1-1/3
ピーナッツ(いったもの)	20g	砂糖	小さじ2
		だし	大さじ1

- ①ブロッコリーは房の部分は小房に分け、茎の部分は皮をむいて薄切りにする。
熱湯に塩(少々)を入れた中で茹で、水にとり、水気をきる。
②ピーナツは粗くくだく。
③(a)を合わせ、①、②を和える。
★時間がたつと水分が出てくるので、和えるのは食べるときに。
★花のところと茎の部分、両方の歯ごたえが楽しめます。

炒めることで、皮と実の食感を楽しめる料理。

副菜 かぶの三杯酢和え (4人分)

かぶ	4個(280g)	(a)酢	大さじ1
油	大さじ1	醤油	大さじ1
		砂糖	小さじ2
		だし	大さじ1

- ①かぶは皮付きのまいいちょう切りにする。
②フライパンや中華鍋に油を温め、①をサッと炒め、
(a)を流し入れ、全体をからませる。
③そのまま時々混ぜ、10分以上おく。
★かぶの葉をサッと茹でて、彩りに添えてもよいでしょう。



大根とにんじん、2色の皮で、彩りも美しく。

副菜 大根の皮のきんぴら (4人分)

大根の皮	160g	醤油	大さじ1
にんじんの皮	120g	砂糖	小さじ2
油	大さじ1	だし	大さじ1
		一味唐辛子	少々

- ①大根とにんじんの皮は3~4cm長さのせん切りにする。
②フライパンか小鍋に油を入れ、①を入れて油がまわるまで炒め、醤油、砂糖、
だしを加え、汁がなくなるまで煮る。最後に好みで
一味唐辛子をふる。
★油をごま油にすると、さらに香りがよくなります。