

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)美津島支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116

1日の始まり 食べよう!! “朝ごはん”

毎日を健やかに過ごすために!! 頭と体が目覚めます 栄養バランスのとれた朝ごはんでお休みモードから活動モードへスイッチON。3つのお皿(主食・主菜・副菜)を揃えると栄養バランスがとれます。

野菜をいっぱい食べよう

五目きんぴら



3つのお皿を揃えよう

洋食メニュー例

パン、野菜サラダ
オムレツ、牛乳
ヨーグルト、フルーツなど

和食メニュー例

ごはん、みそ汁
野菜の小鉢、納豆
焼き魚、味付けのりなど

材料(4人分)

にんじん・・・40g
ごぼう・・・60g
いんげん・・・40g
れんこん・・・40g
しらたき・・・40g

油・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1
A しょうゆ・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
いりごま・・・適量

作り方

したごしらえ

いんげんはしたゆでし、にんじんと4cmくらいのせん切りにする。
れんこん、ごぼうは皮をむく。れんこんはイチョウ切り、ごぼうは4cmくらいのせん切りにして、酢水にさらしてアクをぬく。
しらたきも4cmくらいに切る。

調理

油を熱し、水気をきったごぼう、れんこん、しらたき、にんじん、いんげんの順に加え、炒める。
油が全体に回ったら、Aを加え、煮汁がなくなるまで中火で炒める。
器に盛っていりごまをふる。

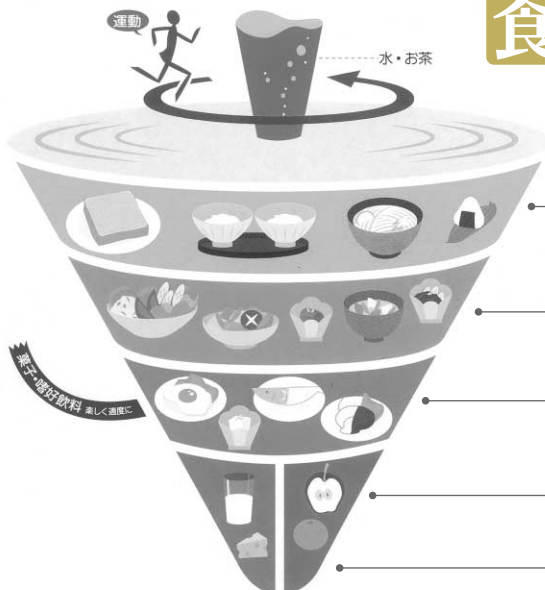
野菜の切り方の工夫

ごぼうは、さがき、
にんじんは、せん切りにすると
火の通りが早いよ!



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
×(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
×(SV) 野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉・魚・卵・大豆料理)
×(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
×(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
×(SV) みかんだったら2個程度

1日に「何を」「どれだけ」
食べたらいいでしょう

食事バランスガイドは食事の望ましい組み合わせやおおよその量をイラストで示したものです。1日にとる量の目安の数値(×{SV})と対応させて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物ごとに例として料理・食品を示しています。

年齢・性別等によってコマ(お皿の数)は変わります。これは基本形2200kcalの食事バランスガイドです。