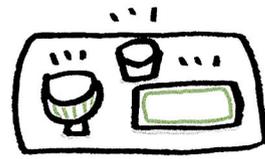


食事バランスの達人



三つのお皿

毎食三つのお皿をそろえて適量食べましょう♪

★三つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえると、栄養のバランスがとれます

★適量(腹八分目)に食べましょう

★野菜は生活習慣病予防に効果的!

★よくかんで、おいしく、楽しく食べましょう



副菜 体の調子を整える

●野菜 ●芋 ●海草 ●きのこ

主菜 血・肉・骨をつくる

●魚 ●肉 ●卵 ●大豆製品

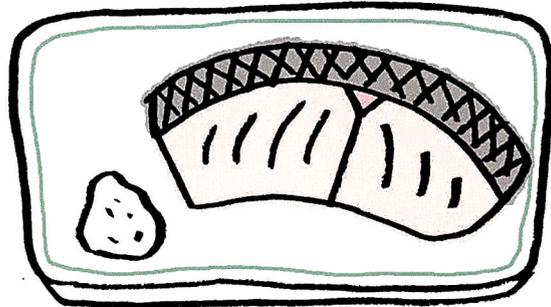
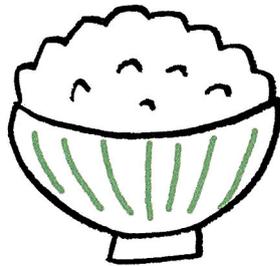
お茶も
忘れずに



主食

主なエネルギー源

●ごはん ●パン ●めん

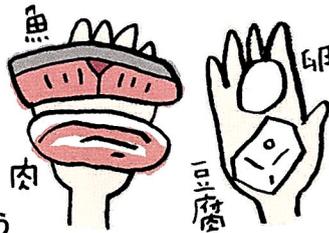


1日にこれくらい食べましょう! 手ばかり法

血や肉、骨をつくる
たんぱく質・カルシウム

主菜

毎食、必ず
食べましょう



乳製品

毎日
食べましょう



栄養かぞえ歌 ♪♪

魚いち 肉いち
卵いち 牛乳ひとつに
豆ひとつ 野菜は四皿に
ご飯たべ
おやつは果物
まんべんなく
※「みかんの花咲く丘」の曲にあわせて歌いましょう

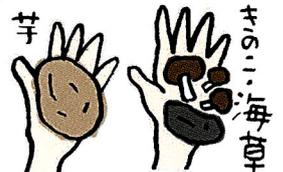
体の調子を整える
ビタミン・ミネラル

副菜

毎食、
一〜二皿
食べましょう



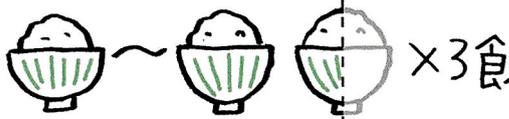
野菜を三皿
芋を一皿



主な
エネルギー源
炭水化物

主食

毎食
食べましょう



ごはんなら軽く1杯から1杯半ぐらい

おやつ



※1日一品は料理に油を使いましょう

加工食品活用の達人



買い置きしておく便利な食品でカンタンクッキング

ホールトマト



ポークビーンズ

豚肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・水・コンソメ・ホールトマトを入れて煮る。ケチャップ・塩で味つける

簡単グラタン

クリームコーン缶に、牛乳・ピザ用チーズを加えて、グラタンソースを作る。ゆでたほうれん草、ゆで卵にグラタンソースをかけ、オーブントースターで焼く

クリームコーン



さばのみそ煮



ツナ缶



さんまのかばみ焼

缶詰

ひじきごはん



ごはんに乗せて

ひじきの煮付け



レリ玉子



卵と一緒に炒める

レリ豆腐



豆腐と一緒に炒める

いろいろ冷奴

さくらえび・ちりめん・しそ・みょうが・ねぎなど、お好みのものをトッピング

もずくサラダ

味付けもずくにトマト・きゅうり・みょうがなどを加える



味付もずく

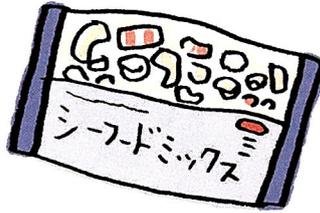


豆腐

惣菜・加工品

煮物

とり肉と凍ったままの和野菜ミックスを油で炒め、水とめんつゆで煮る



カップスープ



みそ汁

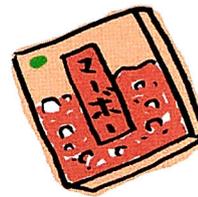
かぼちゃのサラダ

かぼちゃをつぶしてミックスベジタブルとツナ缶・マヨネーズ・塩・こしょうを加える



カレーうどん

水に、にんじん・たまねぎ・豚肉・和風だしを入れて煮る。野菜が煮えたら冷凍うどんとカレールーを入れ、煮る。



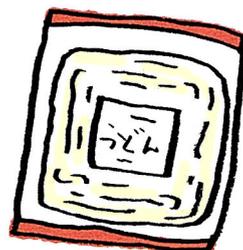
野菜たっぷりカレーうどん



即席めんを生野菜を入れて、熱湯をそそぐ

かつ丼

玉ねぎ・とんかつをめんつゆで煮て、卵でとじてごはんにかける

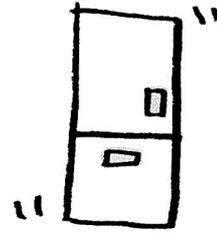


冷凍食品

インスタント食品
レトルト食品

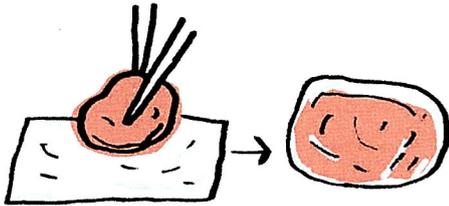
冷凍保存の達人

冷凍庫を上手に活用しましょう!



上手な冷凍の仕方

① 1回分ずつ小分けにしてラップで包む



※食品の乾燥やにおい移りを防ぐ

② 冷凍用の袋・容器に入れて空気を抜く

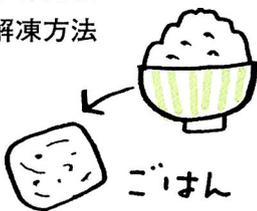


③ 食品名・日付けのメモを入れる



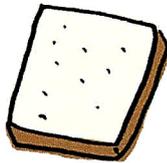
冷凍しておく便利な食品

冷 冷凍方法
解 解凍方法



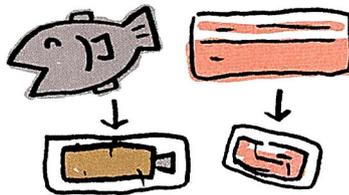
ごはん

冷 冷めたごはんを1膳ずつに分ける
解 電子レンジで加熱



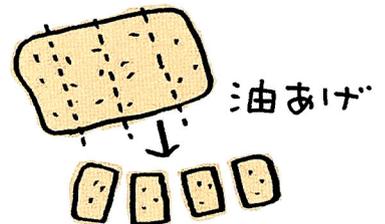
パン

冷 食パンなら1枚ずつにわかる
解 トースター



さかなや肉・ベーコン

冷 一切れずつ分ける
解 冷蔵庫でゆっくり



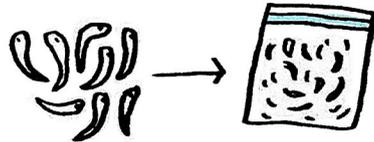
油あげ

冷 油ぬき後、1回分に分ける
解 自然解凍



糸内豆

冷 パックのまま
解 自然解凍



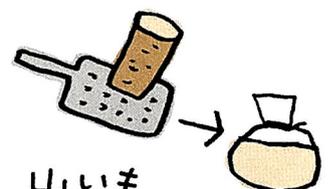
しらす干し・ちりめんじゃこ

冷 適量を冷凍容器に入れる
解 凍ったまま使用



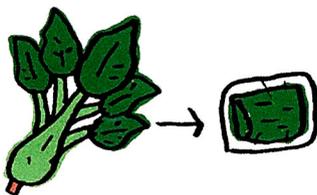
あさり

冷 砂出しをして殻ごと
解 凍ったまま加熱調理



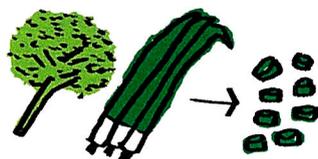
山いも

冷 すりおろして小分けしラップで茶巾に包み輪ゴムでしばる
解 自然解凍



ほうねん草・小ホ公菜

冷 かためにゆがいて、適当な大きさに切る
解 さっとゆでる



パセリや青ネギ

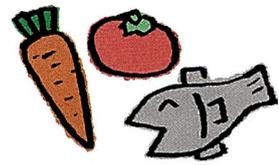
冷 青ネギは小口切り、パセリは茎を取る
解 凍ったまま使用 (パセリは使う時に手でもむ)



ひじきの煮付

冷 1回に食べる量に分ける
解 電子レンジで加熱

バランスアップの達人



朝食・昼食に不足しがちな「主菜」「副菜」を取り入れよう!

●主菜(たんぱく質源)

温泉たまご
カップ麺の容器にたまごと熱湯を入れ、皿でふたをして10~12分すれば出来上がり

巣ごもり卵
野菜と一緒にラップをかけて電子レンジでチン!(卵は黄身を楊子で2~3か所さしておこう)

たまご

スクランブルエッグ
牛乳を入れるとフワックとしておいしい

ハムエッグ

ホイル火焼
野菜やきのことホイルに包んで

魚巻

西京火焼
みそに漬けて

マヨネーズ火焼
マヨネーズ

豆腐ステーキ
野菜やきのこも一緒に焼いて

豆腐

冷奴

白和え

マーボ豆腐
麻婆豆腐の素を上手に使って

●副菜(ビタミン・ミネラル源)

生野菜ミックス
いろいろな野菜を洗って切って、タッパーに入れておきサラダや添え野菜に

野菜いため
ベーコンや他の野菜と

塩昆布あえ
ざく切りキャベツに塩昆布をのせ、ラップをかけて電子レンジでチン!

キャベツ

即席漬

お好み火焼

サラダ
せん切りにしてかわれや水菜などと

大根

きんぴら

おでん

おろし和え
びん詰めなめたけやゆでた野菜と

葉っぱぞ
佃煮やつけもの