



主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を！



元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター「そらママ」



心身ともに健康でいきいきとした生活を送るため
には、栄養バランスの良い食事が大切です。

岡地域支えあい課

(☎819-0586、☎819-0602)

元気じゃけん定食の一例(左写真)

○鶏肉のみそバター焼き定食

主食 ごはん

主菜 鶏肉のみそバター焼き

副菜 小松菜と生揚げの煮浸し

デザート 季節の果物(りんご)

栄養バランスを良くするコツ

健康な体を作るためには、栄養バランスの良い食事と
ることが大切です。エネルギー源となる炭水化物、体を作
るたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルなど
の人間の体に欠かせない栄養素は、**主食・主菜・副菜**を1日
2回以上そろえて食べることで自然とバランスよくとる
ことができます。

主食

ごはん、パン、めん類な
ど、炭水化物を多く含
む料理



主菜

肉・魚・卵・大豆製品な
どのたんぱく質・脂質
を多く含む料理



副菜

野菜などのビタミン・
ミネラルを多く含む料
理



作り方や選び方を工夫しよう

Point①

いろいろな食材を組み合わせ、1つのお皿に盛り付ける

主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それら
を組み合わせ、料理を上手に活用しましょう。

【例】ロコモコ丼



主食

主菜

副菜

ごはん

ハンバーグ

目玉焼き

野菜

Point②

選び方でバランスアップ

何げなく選んでいるメニューは炭水化物や脂質のとりすぎかもしれ
ません。市販品の場合は、栄養成分表示を参考に選びましょう。

おにぎり2個+カップ麺



炭水化物 + 炭水化物

おにぎり2個+やきとり2本+
野菜サラダ



炭水化物 + たんぱく質 + ビタミン

「元気じゃけん定食」をヒントに

保健センターでは、主食・主菜・副菜の三つの料理がそ
ろった家庭で作れる「元気じゃけん定食」のレシピを作
成し、紹介しています。日々の食事に取り入れてみてく
ださい。

\\安佐北保健センター考案\\

主菜

「鶏肉のみそバター焼き(上写真)」のレシピを紹介します。

材料(2人分)

鶏むね肉	200g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1
たまねぎ	中1/3個
にんじん	2cm(20g)
キャベツ	2枚(120g)
ピーマン	1個(30g)
しめじ	1/2袋(40g)

下準備

- ・鶏むね肉 一口大のそぎ切り
- ・たまねぎ くし形切り
- ・にんじん 薄切り
- ・キャベツ ざく切り
- ・ピーマン 細切り
- ・しめじ 小房に分ける
- ・Aの調味料を混ぜ合わせる

作り方

- ① 鶏むね肉に酒をもみ込み、10分置いて下味をつけ、片栗粉をまぶす
- ② フライパンに油を熱し、①を焼き色がつくまで両面焼く
- ③ ②に切った野菜を入れて、Aの調味料を回しかけ、ふたをして中火で5分程度蒸し焼きにする
- ④ ふたをとり、バターを加えて、混ぜ合わせる。お好みで、一味唐辛子をかける

A	おろししょうが	小さじ1
	みそ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	バター	5g
	一味唐辛子	少々(お好みで)

市販のカット野菜
を活用すると、より
手軽に作ることが
できます



元気じゃけん
定食のレシピを掲
載した冊子を保健
センターで配布し
ています。

その他の元気じゃけん定食のレシピは、
市ホームページで紹介しています。そのう
ち、いくつかを市公式YouTubeでも公開
しています。

