

新生活応援！簡単にできるバランス食

春になり、生活が変わる人も多くいるのではないのでしょうか。毎日の生活は食事が基本！
自炊でも外食でも、賢く選んでバランスよく食べることを心がけましょう。

バランスのよい食事とは・・・？



Point!



- ・1食で『主食・主菜・副菜』を揃えればバランスは整います。それぞれに働きが異なるので、どれも欠かすことができません。
- ・果物や乳製品は1日に1回はとりましょう。
- ・朝・昼・夕3食欠食せずにきちんと食べましょう。

毎日とりたい『まごわやさしい』

主食・主菜・副菜を揃えるといっても、何を食ったらよいか分からないという方のために、1日1回は食べたい食材の頭文字をとったものが『まごわやさしい』です。これを基本にいろいろな食材を食べましょう。

ま：豆類 **ご**：ごま・ナッツ類 **わ**：わかめ(海藻類)
や：野菜類 **さ**：魚(魚介類) **し**：しいたけ(きのこ類) **い**：芋類

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「お弁当でもバランス食・いちご大福」

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会で「健康」をテーマに簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時： 令和2年5月14日(木)、19日(火)、22日(金)、23日(土) 9時30分～13時00分 対象：伊勢市民
参加費：350円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ5月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピNo.157

家庭で作ってみよう!

簡単! 1食分のバランス食レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



主菜

果物

主食

副菜

主食

トマトソープ

材料(2人分)

ご飯	茶碗軽く2杯 (240g)
粉末トマトスープの素	2袋
水	2カップ
冷凍シーフードミックス	100g
とろけるチーズ (あれば)パセリ	大さじ1 少々

作り方

- 鍋に水を入れ、火にかける。
- 沸騰し始めたら弱火にしてご飯を入れる。
- 再び沸騰し始めたら、シーフードミックスを入れる。
- シーフードに火が通ったら、トマトスープの素を入れて溶かし、器に盛り付ける。
- チーズをのせて、パセリをかける。

副菜

ブロッコリー温サラダ

材料(2人分)

ブロッコリー	1口大8つ(80g)
じゃがいも	中1/2個(60g)
オリーブオイル	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
塩	ふたつまみ

* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約 0.2g

作り方

- ブロッコリーは耐熱皿に入れ、サランラップをして電子レンジで2分程加熱する
- じゃがいもは皮をむいて1口大に切り、水にさらす。耐熱皿に入れ、サランラップをして電子レンジで2分程加熱する。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。にんにくが色付いたら、水気をきった①②と塩を入れて火を止める。さっと混ぜ合わせて盛り付ける。

主菜

春野菜ソテー

材料(2人分)

ウインナー	2本
キャベツ	3枚(100g)
玉ねぎ	小1/2個(80g)
しめじ	1/2パック(40g)
卵	2個
マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約 0.2g

作り方

- ウインナーは4等分に切る。キャベツは1口大にちぎる。玉ねぎはスライスする。しめじは石づきをとってほぐす。
- 卵にマヨネーズ半分を入れて混ぜる。
- フライパンに残りのマヨネーズを入れて火にかけ、①と塩、こしょうを入れて炒める。
- 野菜に火が通ったら②を入れて炒める。
- 卵に火が通ったら、皿に盛り付ける。

材料(2人分)

いちご	6粒
-----	----

果物

フルーツ

1人分の栄養価

エネルギー 601Kcal/たんぱく質 27.7g/脂質 19.9g/炭水化物 77.5g/塩 2.4g

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
トマトソープ	331Kcal	14.7g	3.3g	58.3g	1.3g
春野菜ソテー	180Kcal	10.3g	12.2g	8.1g	0.9g
ブロッコリー温サラダ	77Kcal	2.4g	4.3g	8.2g	0.2g
フルーツ	12Kcal	0.3g	0.0g	3.0g	0.0g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。 <<バックナンバーは伊勢市のHPを 検索 >>



~ 1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう! ~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435