

“バランスのよい食事”

バランスの良い食事は健康づくりの基本です。毎日の食事を見直してみてください。偏った食事になっていませんか？上手においしく食べて、健康を目指しましょう。

バランスのよい食事とは 1食の中で **“主食・主菜・副菜”** が揃っている食事



今日これ食べた??

チェックしてみよう、毎日とりたい12品目

<input type="checkbox"/> 穀類	<input type="checkbox"/> いも類	<input type="checkbox"/> 豆類	<input type="checkbox"/> 野菜類	<input type="checkbox"/> 果物類	<input type="checkbox"/> きのこ類
<input type="checkbox"/> 海藻類	<input type="checkbox"/> 魚介類	<input type="checkbox"/> 肉類	<input type="checkbox"/> 卵類	<input type="checkbox"/> 牛乳 乳製品	<input type="checkbox"/> 油脂類

いろいろな食品をまんべんなく食べることで、多くの栄養がとれます。1日1回でも食べれば✓マークをつけてみましょう。✓が多ければ多い程、よいバランスに近づきます。全項目につくことを目指しましょう。
*食べ過ぎには注意して、適量を守りましょう。

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

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「春の彩りバランス食」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「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4年3月15日(火)・17日(木)・18日(金)

9時30分~12時30分 対象:伊勢市民

参加費:300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3月1日号に掲載

家庭で作ってみよう!

栄養価(1人分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
キッシュ	159kcal	14.7g	8.3g	8.4g	1.1g
ポタージュ	119kcal	6.1g	5.3g	15.8g	0.9g
アスパラ	91kcal	3.2g	8.0g	3.5g	0.3g
パン	151kcal	5.0g	1.3g	31.6g	0.7g
1食あたりの合計	521kcal	29.0g	22.9g	59.4g	3.0g

主食 『ライ麦パン』

ライ麦パン 2切れ (60g)

主菜 『お豆腐キッシュ』

材料(2人分/底径6cmアルミカップ2個)

木綿豆腐	100g
豆乳	60ml
卵	1個
むきえび	50g
いんげん	40g
玉ねぎ	100g
たけのこ	40g
塩	0.8g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1/2

- ① 豆腐にキッチンペーパーを巻き、電子レンジ(600w)で5分加熱する。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② いんげんは2cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りに、たけのこは薄くいちょう切りにする。
- ③ 油を熱したフライパンで②を炒める。しんなりしたらえびを加えてさっと炒め、塩・こしょうをふる。
- ④ ボウルに卵を溶きほぐし、豆乳・しょうゆ・細かく崩した豆腐を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに③を入れ、④を流す。オーブンで20分程焼く。



副菜 『アスパラのマヨネーズかけ』

材料(2人分)

アスパラガス	160g
オリーブ油	小さじ 2
塩	ひとつまみ
マヨネーズ	小さじ 2
A ヨーグルト (無糖)	小さじ 2
粉チーズ	小さじ 2
粗びきこしょう	少々

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

- ① アスパラガスを5cmの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒め、塩をふる。
- ③ 皿に盛り付け、合わせたAをかける。
- ④ こしょうをかける。

副菜 『春キャベツのポタージュ』

材料(2人分)

A 春キャベツ	180g
玉ねぎ	100g
水	150ml
顆粒コンソメ	3g
牛乳	250ml
桜の塩漬け(あれば)	2g



- ① 玉ねぎをみじん切りにして皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にAを入れ、蓋をして火にかける。弱火で10分程煮る。
- ③ 火を止めて牛乳を加える。ミキサーなどを使って滑らかにする。
- ④ 鍋に戻して再び弱火にかける。焦げないようにかき混ぜながら、10分程煮込む。
- ⑤ 器に盛り、塩抜きした桜を飾る。

▽バックナンバーはこちら



～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)を組み合わせてみましょう

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

《伊勢市HP》