

野菜たっぷり バランス食

健康づくりの基本『バランスのよい食事』

1食で『**主食・主菜・副菜**』が揃えると、バランスよく栄養がとれます。野菜をたっぷり取り入れて、欠食せずに朝・昼・夕3食きちんと食べることも心がけましょう。

副菜

野菜・きのこ・海藻

など
ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む彩り
のよい料理。体の調子を
整える。

不足しがちな野菜は
1日350g以上が目標
(料理にすると**小鉢5皿**程度)



主菜

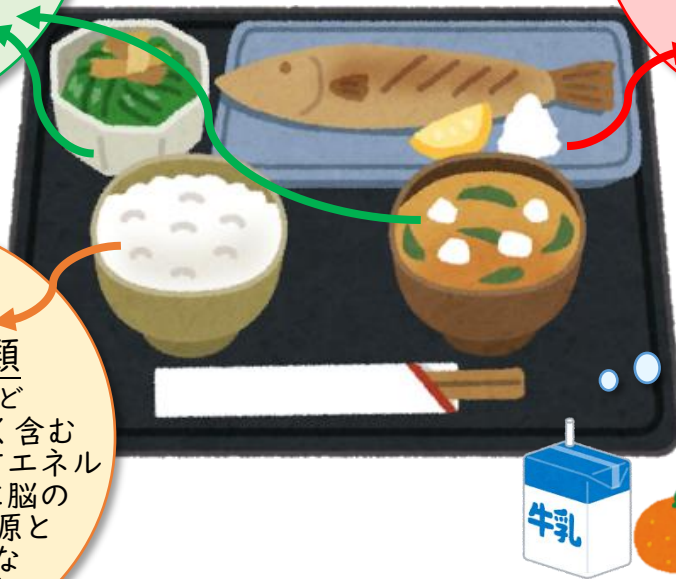
魚・肉・卵・大豆製品

など
たんぱく質や脂質を多く
含むメイン料理。たんぱく質
は筋肉など体を作る材料に、
脂質は体を動かす
エネルギー源
となる。

主食

ご飯・パン・麺類

など
炭水化物(糖質)を多く含む
料理。脳と体を動かすエネル
ギー源となる。特に脳の
唯一のエネルギー源と
なるため、過度な
制限に注意が必要。



その他

果物・乳製品

など
副菜と同様に体の調子
を整えるが、食べ過ぎ
にも注意が必要。
1日に1回程度
が目安。

～さらにバランスよくとるために～

様々な食材や調理法を組み合わせましょう

—様々な食材や調理法を使うことで多くの栄養素がとれ、味や食感に変化もできます。

※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「野菜たっぷりバランス食」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開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5年3月14日(火)・16日(木)・17日(金) 10時00分～13時00分頃 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

低カロリー・バランス食レシピ No.192

家庭でつくってみよう！ 野菜たっぷり バランス食メニュー

しらたきと豚肉のチャフチェ

【材料】 2人分

しらたき	200g
豚もも肉	120g
小松菜	100g
にんじん	60g
まいたけ	30g
ごま油	小さじ 1
減塩しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2
A 砂糖	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1/4
おろし生姜	小さじ 1
いりごま	小さじ 2

- ① しらたきは食べやすい長さに切る。
小松菜は4cmの長さに切って、茎と葉に分ける。
にんじんは細切りにする。まいたけは細かくさく。
豚肉は細切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、しらたきを加えてほぐしながら炒める。
小松菜の茎とまいたけを加えて炒める。
- ④ 食材に火が通ったらAを加えて全体にからめるように炒める。
小松菜の葉を加えて、さっと炒める。



菜花とたけのこのからし和え

【材料】 2人分

菜花	150g
たけのこ(水煮)	70g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ 1
練りからし	小さじ 1/2
かつお節	2.5g

- ① 菜花は1分程茹でて水に取り、水気を絞る。3cmの長さに切る。
- ② たけのこは5mm幅の短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ ボウルにめんつゆと練りからしを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①②かつお節を加えて和える。

わかめのかきたまスープ

【材料】 2人分

卵	1個
カットわかめ(乾燥)	大さじ 1
水	400ml
顆粒中華だし	4g
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1
青ねぎ	10g
こしょう	少々

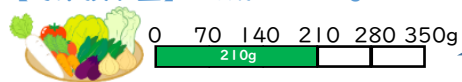


エネルギー
550
Kcal

【栄養価】 | 食分(ご飯 150g含む)
たんぱく質 31.1g/脂質 15.2g
炭水化物 3.6g/塩分 1.4g

- ① 鍋に水と中華だし、わかめを入れて火にかける。
- ② 沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 溶き卵を流し入れ、こしょうを加えて味を整える。
- ④ 器に盛って、こねぎを散らす。

【野菜摂取量】 *目標 | 日350g以上



1日の
目標量の
約3/5



～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

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市HP》