

# 簡単バランス食

栄養バランスのよい食事は健康づくりの基本です。「主食」、「主菜」、「副菜」を組み合わせることで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、朝・昼・夕3食きちんと食べることを心がけましょう。

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

<b>主食</b> <span>炭水化物</span> ごはん、パン、めんなどの炭水化物。 脳と体を動かすエネルギー源です。	<b>主菜</b> <span>たんぱく質</span> 肉や魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。 筋肉、骨など、体作りの基本材料です。	<b>副菜</b> <span>ビタミン</span> <span>食物繊維</span> <span>ミネラル</span> 野菜やいも、きのこ、海藻を使ったおかず。 体の調子を整えるのに役立ちます。
--	--	---

**汁物**  
献立の内容にあわせて、野菜や肉、豆類、海藻をプラスしましょう。

**バランス食のポイント**  
「主食」「主菜」「副菜」を基本に、「汁物」を加えることでより栄養バランスがよくなります。さらに「乳製品」や「果物」を適度に加えましょう。



**牛乳・乳製品** カルシウム たんぱく質

牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品。  
骨や歯のもとになります。



**果物** ビタミン 炭水化物 ミネラル

体の調子を整えるのに役立ちます。季節の果物を取りましょう。



## 手軽な食材について

### 【缶詰・乾物】

ツナ缶、サバ缶、大豆缶など、そのまま食べられるものが多いので、たんぱく質が手軽に取れます。海藻、切り干し大根、高野豆腐などの乾物も便利です。



### 【カット野菜・カットフルーツ】

せん切りキャベツ、野菜炒めセットなど包丁を使わずに利用でき、とても便利です。カットフルーツもおすすめてです。



### 【日持ちする野菜】

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ごぼうなどがあります。常温や野菜室で比較的長く保存でき、あと一品ほしい時にあると便利です。

※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!!

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も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください。健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

### サバ缶のおかずサラダ

### レンジでミネストローネ



塩分 **1.4g**

#### 【栄養価】1食分

エネルギー229kcal/たんぱく質17.7g/脂質14.2g/炭水化物10.1g

#### 【野菜摂取量】\*目標 日350g以上



1日の  
目標量の  
**1/3以上**

#### 【材料】2人分

さばの水缶	1缶(150g)	A	酢	大さじ1
トマト	1個		サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個		しょうゆ	大さじ1/2
青じそ	10枚		おろししょうが	小さじ1
ベビーリーフ	1袋(50g)			

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて混ぜておく。
- ② ベビーリーフは洗って水気をきっておく。トマトはヘタを取り、いちょう切りにする。青じそはせん切りにして水にさらし、水気を絞る。
- ③ ①にさば缶の身と、缶汁の半分を加え、さばの身をほぐしながら和える。
- ④ 器にベビーリーフを敷き、食べる直前に③にトマトを加え、軽くあえて盛り、最後に青じそをのせる。

サバ缶を使うことで手軽にたんぱく質がとれます。満足感のある、おかずになるサラダです。

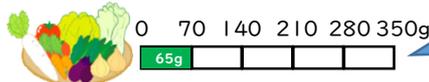


塩分 **1.0g**

#### 【栄養価】1食分

エネルギー53kcal/たんぱく質4.7g/脂質0.5g/炭水化物9.3g

#### 【野菜摂取量】\*目標 日350g以上



1日の  
目標量の  
**約1/5**

#### 【材料】2人分

カット野菜	130g
※キャベツ、にんじんなどが入った市販のもの	
サラダチキン	30g
トマトジュース(食塩無添加)	240g
顆粒コンソメ	3g
粗びき黒こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① サラダチキンは細くさいておく。
- ② 深めの耐熱容器にカット野菜、サラダチキンを入れ、トマトジュース、顆粒コンソメ、黒こしょうを入れる。
- ③ 容器にふんわりとラップし、電子レンジ(600W)で4分加熱し、混ぜる。さらに2分加熱してよく混ぜ、器に盛る。

※ 加熱時間は目安です。お好みで加熱時間を調整してください。  
 ※ サラダチキンはツナ缶やベーコン、ウインナーなどでも代用できます。  
 ※ カット野菜は、キャベツ、にんじんなどが入っているサラダ用のものがおすすめです。

市販のカット野菜を使うので包丁を使うことなく、電子レンジで加熱することで手軽に野菜がとれるメニューです。

**野菜** 足りていますか？  
 1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。  
 健康チェックにぜひお越しください！



詳しくはこちら→

健康課(中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683