

# 手間ひまかけずにバランスよく

健康づくりのためにバランスのとれた食事は欠かせませんが、品数をそろえるために手間や時間がかかってしまうと続けることが難しくなってしまいます。手間ひまをかけずに栄養バランスを整え、無理なく食事を楽しみましょう。

**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です。

**主食**・・・炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源  
【ご飯、パン、麺類】

**主菜**・・・たんぱく質

筋肉など、体をつくる材料  
【肉、魚、卵、大豆製品、乳製品】

**副菜**・・・ビタミン、ミネラル、食物繊維

不足しがちな栄養を補い体の調子を整える  
【野菜、海藻、きのこ類】

**1食の例** 主食、主菜、副菜の3要素を意識することで、麺類や丼でも栄養バランスが整います。



和定食



ナポリタンとサラダ



具だくさんの  
ちゃんぽん麺



野菜たっぷりの  
おコモコ丼

## 手間いらずのポイント

- ▶ 包丁いらずの食材を活用  
手でちぎれるレタスなどの野菜、市販のカット野菜や冷凍野菜、缶詰などを活用しましょう。  
下処理の時間が少なくなると調理のハードルはぐんと下がります。
- ▶ シンプルな調理で一品足す  
切るだけ、和えるだけ、茹でるだけ、焼くだけ、炒めるだけの1品をプラスしましょう。
- ▶ 火を使わない調理器具をフル活用  
電子レンジ、トースター、グリルなどを活用しましょう。  
ほったらかし調理で、暑い時期にコンロの前に立つ負担を減らしましょう。

## 毎日とりたい

栄養バランスを整えるために、1日に1回は食べたい食材の頭文字をとった

『まごわやさしい』 「まごわやさしい」。手間なく手軽な食材例を紹介します。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆類	ごま・ナッツ類	わかめ・海藻	やさしい類	魚・魚介類	シイタケ・キノコ類	いも類
蒸し大豆パック 豆腐・納豆 豆乳・油揚げ 厚揚げ	炒りごま ミックスナッツ	カットわかめ ひじき缶詰 海苔 もずく酢	カット野菜 冷凍野菜 トマト・レタス	缶詰(サバ・イワシ・ツナ) しらす 刺身	カットしめじ 冷凍きのこ なめたけ	冷凍里芋 焼きいも 干し芋

※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か、健康課までご連絡ください。

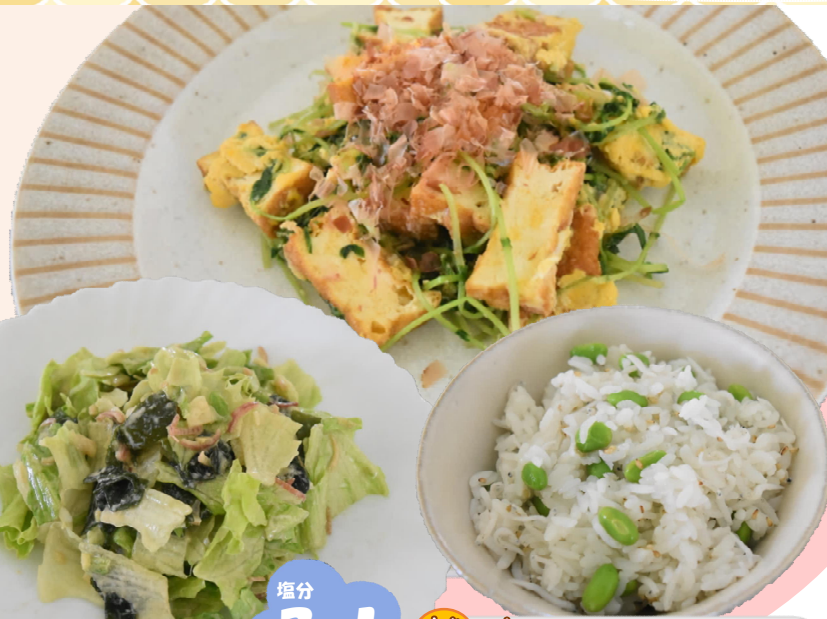
▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

～6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

家庭でつくってみよう！ 手間ひまかけずに バランス食メニュー



## 厚揚げと豆苗の卵炒め

【材料】 2人分

厚揚げ	160g
豆苗	1袋
卵	1個
ごま油	小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1・1/2
かつお節	2g

【所要時間】  
約10分

塩分  
**0.8**g

【栄養価】

エネルギー194kcal/たんぱく質14.8g  
脂質13.9g/炭水化物4.1g

【作り方】

- ① 厚揚げはキッチンペーパーで余分な油を拭き取り、1cm厚さの食べやすい大きさに切る。
- ② 豆苗の根元を切り半分の長さに切る。
- ③ フライパンに油をひかずに厚揚げを中火で焼き色が少しくまで焼く。
- ④ ③にごま油、豆苗を加えて炒め、豆苗に油が回ったらめんつゆを加えて全体を炒め合わせる。(中火で2分くらい)
- ⑤ 溶き卵をフライパンの縁から回し入れ、少し固まってきたら全体をふんわりと混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛って、かつお節を振りかける。

豆苗と厚揚げを使った簡単レシピです。調味料もめんつゆだけで手軽に作れます。

塩分  
**2.1**g

【栄養価】1食分  
エネルギー509kcal/たんぱく質26.9g  
脂質17.5g/炭水化物66.9g

献立

- ・厚揚げと豆苗の卵炒め
- ・レタスとわかめのサラダ
- ・枝豆としらすの混ぜご飯

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g

1日の  
目標量の  
1/3以上

和えるだけ

## レタスとわかめのサラダ

【材料】 2人分

レタス	4枚(120g)
カットわかめ(乾燥)	1g
みょうが	20g
プレーンヨーグルト	40g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

【所要時間】  
約5分

塩分  
**0.6**g

【栄養価】

エネルギー28kcal/たんぱく質1.5g  
脂質0.7g/炭水化物4.9g

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎる。わかめは水戻しして、水気を切っておく。みょうがは食感が残る程度に刻んでおく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、切ったみょうがも加えて混ぜ合わせる。
- ③ 食べる直前にレタス、わかめ、②を和える。

包丁いらすのレタスとカットわかめを使用したサラダです。みょうがは、はさみでカットするとより手軽です。これからは旬のみょうがの香りがさわやかなレシピです。

混ぜるだけ

## 枝豆としらすの混ぜご飯

【材料】 2人分

ご飯	300g
むき枝豆(冷凍)	40g
しらす干し	20g
白ごま	2g

【所要時間】  
(吸水・炊飯時間除く)  
約5分

塩分  
**0.7**g

【栄養価】

エネルギー287kcal/たんぱく質10.6g  
脂質2.9g/炭水化物58.0g

【作り方】

- ① 枝豆は袋の表記通りに解凍する。
- ② ボウルにご飯、枝豆、しらす干し、白ごまを入れて混ぜ合わせる。

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