バランス献立の立て方

実はこんなにシンプル！無理なく整う毎日のバランスごはん

主食・主菜・副菜をそろえてみる



役割の違う3つの料理をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。
足りないものがあれば、ちょい足しを心がけてみましょう。

副菜

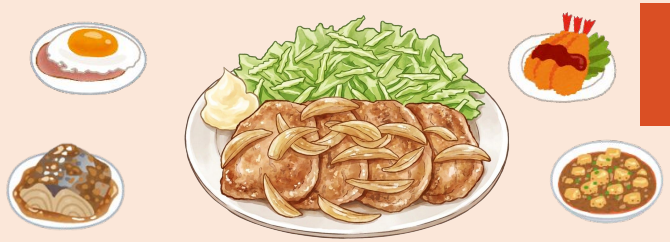
1～2品



野菜・海藻・きのこなど

主菜

1品



肉・魚・卵・大豆製品など

主食

1品



ごはん・パン・麺など

汁物



みそ汁・スープ

＜1日のどこかでとりたい食品＞



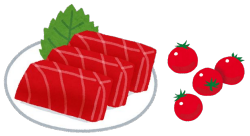
果物・乳製品

コップ1杯程度の牛乳・乳製品、
1～2個の果物

マンネリを防ぐ献立の立て方

調理法　調理法の組み合わせを変えてみる

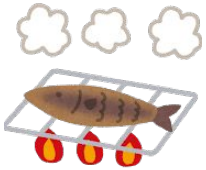
いろいろな調理法で食べると自然と料理にバリエーションが広がります。


生


蒸す・茹でる


煮る


炒める


焼く


揚げる

調味料　調味料の組み合わせを変えてみる

料理の味は大きく分けると「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」があります。みそやしょう油、酢、ケチャップなど味付けが重ならないように選ぶと、料理のバリエーションが豊かになります。



甘味



塩味



酸味



苦味



うま味

札幌市ウェルネス推進課　211－3516