

ワンランク上の食事バランス

毎日の食事に1皿分の野菜をプラスする

健康を維持するためには1日350g以上の野菜(料理にすると5皿程度)が必要ですが、札幌市民は野菜が不足気味です(※)。毎日の食事に1皿分の野菜料理をプラスしましょう。野菜料理はサラダの他、炒める、ゆでる、電子レンジを使うなど、加熱するとたくさん食べられます。

※健康さっぽろ21(第二次)最終評価



簡単!おいしい!野菜レシピ

にんじんとワカメでしりしり風



★一人分★
エネルギー 52kcal
食塩相当量 0.8g
野菜量 75g

材料 …4人分

にんじん …… 2本(300g)
ワカメ(乾燥) …… 小さじ2(2g)
サラダ油 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1
A みりん …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ①にんじんはせん切り器でせん切りにする。
- ②ワカメは戻して水気を切っておく。
- ③フライパンに油を入れて熱し、にんじんを入れて半分くらい火が通ったらワカメを加え、Aを加えて炒める。

「しりしり」とは、せん切りという意味です。せん切り器を使うと簡単に調理ができます。

にんじんの甘味が引き立つ一品!冷めても美味しいので弁当にもおすすめです。

小松菜のわさびしょうゆ和え



★一人分★
エネルギー 64kcal
食塩相当量 1.1g
野菜量 75g

材料 …4人分

小松菜 …… 1袋(200g)
もやし …… 1/2袋(100g)
チーズ …… 50g
きざみ海苔 …… 適量
だし汁(水でも可) …… 大さじ1
練りわさび …… 小さじ1
A しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1

作り方

- ①小松菜ともやしは茹で、小松菜は3cm位に切り、チーズは角切りにする。
- ②Aを混ぜ、①を和える。
- ③②を器に盛りきざみ海苔をのせる。

チーズのコクが加わり食べ応えがあります。小松菜以外にもほうれん草、にんじん、きゃべつなどもおすすめです。ベビーチーズ、スライスチーズなど、お好みのチーズをお使いください。

なるほど!

これなら簡単!

セルフチェックをしてみましょう!

食事バランスで健康づくり

食事の量は
足りている?



食事バランスって
どうしたら整うの?

健康のためには適量でバランスの整った食事が欠かせません。普段の食事量が多いのか、少ないのか、バランスは整っているのか、**ステップ1・2・3**を参考にセルフチェックをしてみましょう。

セルフチェックのステップ 1 「主食・主菜・副菜」

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、そろえていない食事と比べて、体に必要な栄養素を摂りやすく、望ましい食事の基本となります。

まずは、普段の食事に、主食・主菜・副菜がそろっているかチェックしましょう。



主食 … ごはん・パン・麺類など
主菜 … 肉・魚・卵・大豆製品など
副菜 … 野菜・海藻・きのこなど

★忙しい時に主食・主菜・副菜をそろえるコツ

簡単レシピを活用しましょう

雑誌やインターネット上には簡単にできるレシピがたくさん紹介されています。電子レンジを使ったレシピや、包丁いらずのレシピなどを活用しましょう。

市販品を活用しましょう

市販の惣菜や缶詰、カット野菜など手軽に食べられる食品を用意しておくとう便利です。そのまま食べるだけでなく、アレンジしてもOK!

例 ひじきの煮物(惣菜) → サラダ、サンドイッチ、五目ちらし
焼き鳥缶 → 野菜炒め、チャーハン、親子丼

セルフチェックのステップ 2 「3・1・2」

何をどれだけ食べたらいいかを知る方法に「3・1・2弁当箱法」があります。食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱に、主食3・主菜1・副菜2の割合でつめると、栄養素のバランスが整い、適量もわかります。

3・1・2弁当箱法

- 食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
- 動かないようにしっかりつめる
- 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 同じ調理法の料理(特に油脂を多くつけた料理)は1品だけ
- 全体をおいしそう!に仕上げる

《出典》
NPO法人 食生態学実践フォーラムHPより
(2025年8月8日アクセス)



1. 弁当箱を選ぶ ぴったりサイズの弁当箱の見つけ方

- ①【表】の年齢、性別、活動レベル(6歳以上)から、食べる人に合ったエネルギー必要量を見つける(疾患がある人は病院の指示に従いましょう)
- ②見つけたエネルギー必要量(kcal)の数値を、弁当箱の容量(ml)とする

例 普段、買い物や家事をしている55歳の女性の場合(50~64歳/女性/活動レベルBを見る) エネルギー必要量が650kcalなので、650mlの容量のお弁当箱を選ぶ

表 エネルギー必要量の目安(1食あたり)

単位:kcal

| ★活動レベル | 男性 | | | 女性 | | |
|--------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|
| | A | B | C | A | B | C |
| 3~5歳 | 430 | | | 420 | | |
| 6~7歳 | 450 | 520 | 580 | 420 | 480 | 550 |
| 8~9歳 | 530 | 620 | 700 | 500 | 570 | 630 |
| 10~11歳 | 650 | 750 | 830 | 620 | 700 | 780 |
| 12~14歳 | 770 | 870 | 970 | 720 | 800 | 900 |
| 15~17歳 | 830 | 950 | 1,050 | 680 | 770 | 850 |
| 18~29歳 | 750 | 870 | 1,000 | 570 | 650 | 750 |
| 30~49歳 | 780 | 920 | 1,050 | 580 | 680 | 780 |
| 50~64歳 | 750 | 880 | 1,000 | 570 | 650 | 750 |
| 65~74歳 | 700 | 780 | 880 | 550 | 620 | 680 |
| 75歳以上 | 620 | 750 | | 480 | 580 | |

| | |
|--------|---|
| ★活動レベル | A:生活の大部分が座っており、活動が少ない人 B:座っていることが多いが、通勤・買い物・家事・軽いスポーツなどの活動もする人 C:立ち仕事や活発な運動習慣がある人(75歳以上の活動レベルはCの区分がありません) |
|--------|---|

2. 弁当箱につめる 弁当箱のつめかた

主食3・主菜1・副菜2の割合で、ごはんがつぶれず、料理が動かない程度にしっかりつめる

主食3・主菜1・副菜2とは?



主食 ごはん・パン・麺など……弁当箱の半分量

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など…主食の1/3の量

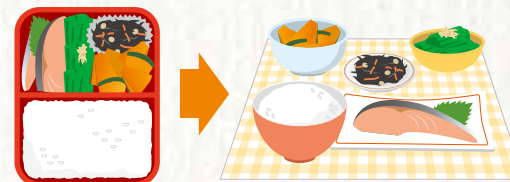
副菜 野菜・海藻・きのこなど…主食の2/3の量



ぴったりサイズの容量であれば、二段弁当でも、保存容器でもセルフチェックができます!

セルフチェックのステップ 3 「普通の食器で比べる」

弁当箱につめた料理を、普段使っている食器に盛り付けて普通の食事量と比べましょう。



セルフチェックの結果について

主食・主菜・副菜の割合や食事量が多めか、少なめかなど、普段の食事の傾向としてとらえましょう。普段の食事が、弁当箱につめた食事の割合や量と極端に違う場合は、少しずつ改善することをおすすめします。

《極端に食事量が少ない》

体重は減っていませんか?一度にたくさん食べられない場合は、食事と食事の間に軽食をとりましょう。菓子が多く食事量が少ない場合は、菓子の食べ方を見直しましょう。

《極端に食事量が多い》

体重が増えている場合は食べすぎている可能性があります。副菜はしっかり食べ、主食と主菜は適量に近づけましょう。よくかんで、ゆっくり食べることも大切です。

《主食・主菜・副菜がそろっていない》

表紙の「忙しい時に主食・主菜・副菜をそろえるコツ」を参考に、手軽に食べられるものを準備しましょう。主食・主菜・副菜をそろえることに慣れたら、主食3・主菜1・副菜2の割合を目指しましょう。

※日本人の食事摂取基準(2025年版)推定エネルギー必要量(kcal/日)の1/3を1食当たりの目安としています。