

健康づくりは、 バランスの良い食事から

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

食事のバランスを整えるには、**主食**(主にエネルギー源となる炭水化物を多く含む)、**主菜**(主に体を作るたんぱく質を多く含む)、**副菜**(主にビタミンやミネラル、食物せんいなどを多く含む)を毎食そろえることが大切です。

その他、毎日牛乳乳製品をコップで1杯と果物を食べましょう



副菜

野菜・海藻・きのこ



主菜

肉・魚・卵・大豆製品

主食

ごはん・パン・麺



汁物

味噌汁・お吸い物・スープ
(具たくさんなら副菜の仲間になります。1日1杯が目安)

主食・主菜・副菜は3:1:2の割合で食べよう



主食:主菜:副菜=3:1:2

参考:足立己幸・針谷順子著「3・1・2ダイエット法」

平成28年札幌市健康・栄養調査では、「主食・主菜・副菜のそろった食事」を「1日に2回以上そろえて食べる人は男性55%、女性で59%でした。20～30歳代にそろえていない人が多い傾向でした。

副菜をしっかり取るには?



手稲区食改さん

(食生活改善推進員協議会)

おすすめレシピ



いんげんのゆかり和え

【材料(4人分)】

いんげん……………150g
ゆかり……………小さじ1
A { ごま油……………小さじ2
こぶ茶……………少々

もやし、キャベツなどでも、おいしくできます

【作り方】

1. いんげんを一口大に切り、さっとゆでる。
2. いんげんをボールに入れて、Aの調味料を加え、さっと混ぜ合わせて味を調える。

ほうれん草のじゃこのり和え

【材料(4人分)】

ほうれん草……………1把 じゃこ……………20g
焼のり……………1枚 めんつゆ……………大さじ1

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて水にとり、3cm程度の長さ切る。
2. 焼のりはちぎっておく。
3. ほうれん草にじゃこ、めんつゆを加えて和え、焼のりを混ぜる。

小松菜でもおいしくできます



にんじんとりんごのサラダ

【材料(4人分)】

にんじん……………30g オリーブ油……………小さじ2
塩……………少々 黒こしょう……………少々
りんご……………1/4個 ミニトマト……………8個
レモン汁……………大さじ1と1/3 リーフレタス等……………40g

【作り方】

1. にんじんは千切りにし、塩少々でもみ、軽くしぼる。
2. りんごは皮をつけたまま、千切りにする。
3. にんじんとりんごを混ぜ合わせ、レモン汁、オリーブ油、黒こしょうで和える。
4. 器にレタスをしき、3.を盛り付け、ミニトマトを飾る。

