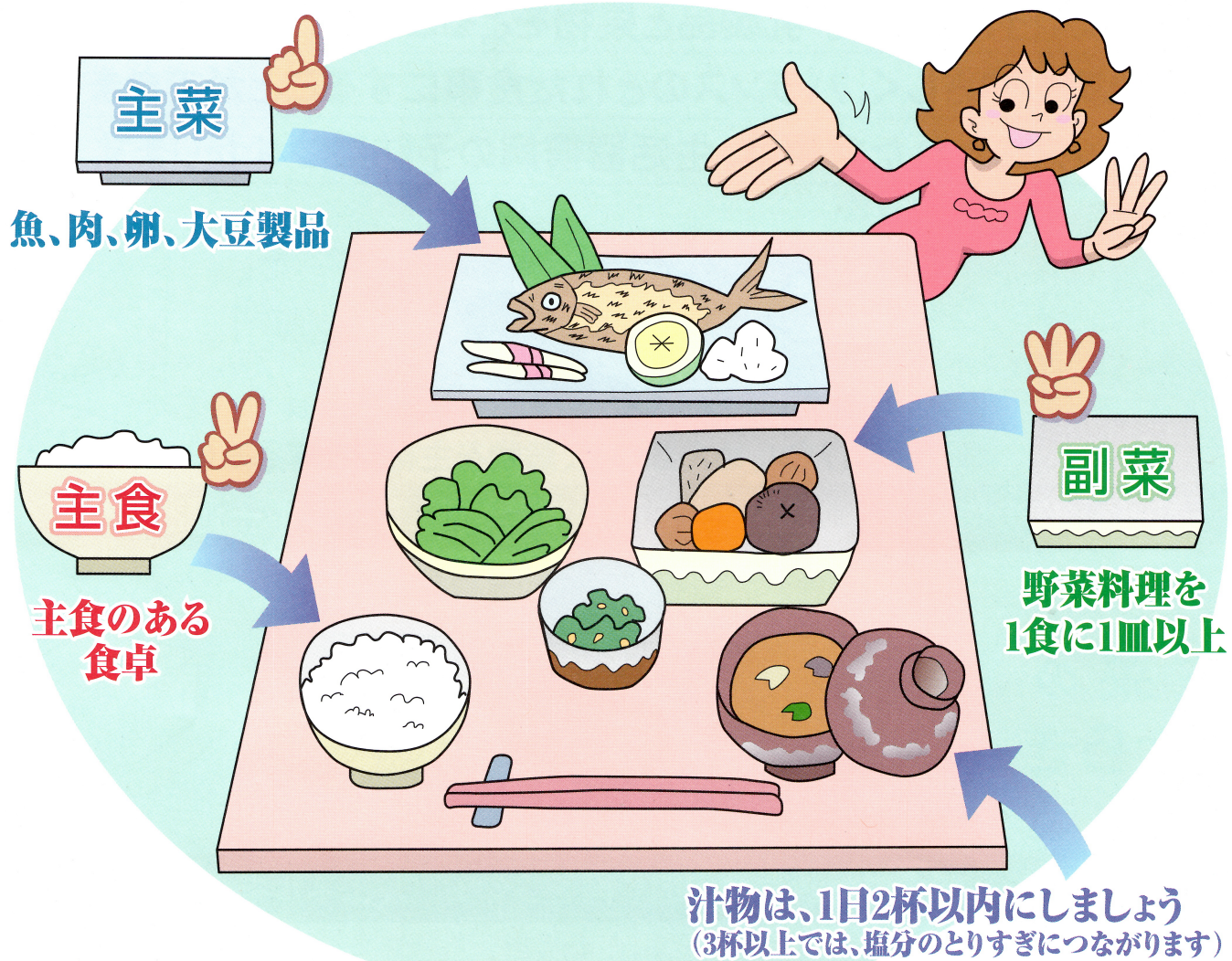


# 食事のバランス とれてますか？

～1日3食、3つの要素をそろえましょう～



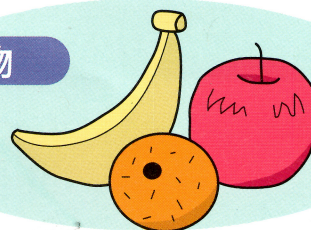
基本は毎食 **主食** + **主菜** + **副菜** です。

それに加えて 1日に1回 とりたい食品

牛乳・乳製品



果物



■メモ

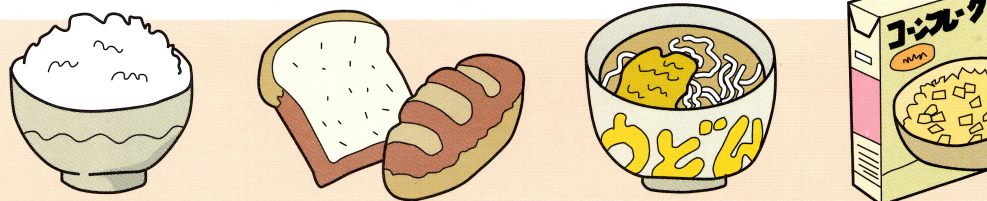
■監修：厚生労働科学研究 青・壮年者を対象とした生活習慣病予防のための長期介入研究班 班長 滋賀医科大学名誉教授 上島弘嗣  
■編集：栄養ワーキンググループ 大阪市立大学大学院生活科学研究科 教授 由田克士

JFOA® \*許可なく複製、複写、転載することを禁じます  
\*環境にやさしい紙・インキを使用しています

## バランスのよい食事は健康食!

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、  
さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物をとることで、  
だれでもやさしく、バランスのとれた食事にすることができます。  
バランスのとれた食事は、生活習慣病の予防につながります。

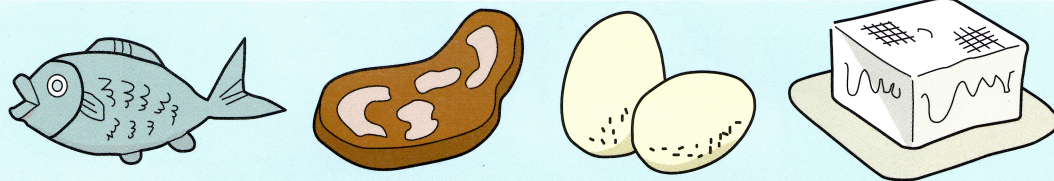
### 主食の はたらき



●ごはん、パン、めん類など、穀物を主材料とするもの

炭水化物の供給源—熱や身体を動かすためのエネルギー源となります。

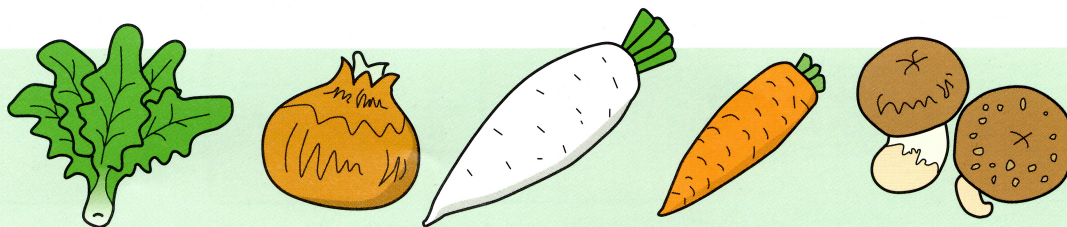
### 主菜の はたらき



●魚、肉、卵、大豆を主材料とする料理

タンパク質・脂質の供給源—体の血や肉をつくったり、エネルギー源となります。

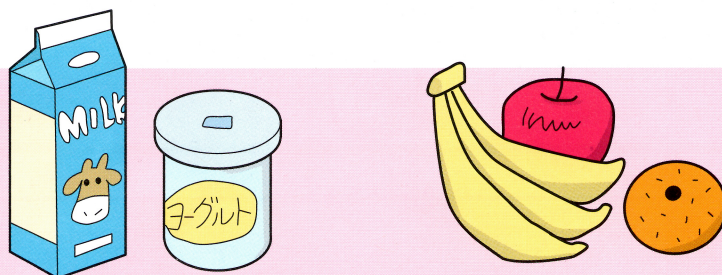
### 副菜の はたらき



●野菜などを主材料とする料理

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源—体の調子を整えます。

### 牛乳・乳製品 と果物



牛乳・乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれます。  
果物にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

令和5年度 さんわびわの会 地区伝達講習会  
**一人暮らしの簡単食事**



○鮭のみそだれ焼き

材料(2人分)		
鮭(無塩)	60g×2枚	
塩	小さじ1/10	
	酒	小さじ2
キャベツ	60g	
玉ねぎ	40g	
人参	20g	
ピーマン	1個(20g)	
しめじ	1/2パック(40g)	
A	合わせみそ	大さじ1(18g)
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1

\*作り方\*

- ① 鮭に塩と酒を振りかけてしばらく置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② キャベツ・人参・ピーマンは千切りに、玉ねぎはうす切りに、しめじは小房に分ける。
- ③ アルミホイルに①を置き、②の野菜をのせ、Aをかけて包む。
- ④ フライパンに50ml程の水を入れ、クッキングシートをかぶせ、その上に③を入れて中火にかけ、蓋をして15分程蒸し焼きにする。

～1人分の栄養価～

エネルギー	171kcal	たんぱく質	11.5g
脂質	7.3g	食塩相当量	1.1g

○南瓜サラダ

材料(2人分)	
南瓜	140g
ツナ缶(ノンオイル)	1/2缶(35g)
クリームチーズ	1包(15g)
パセリ	少々
マヨネーズ	小さじ2(8g)

\*作り方\*

- ① 南瓜は種と皮を取り適当な大きさに切って、さっと水で濡らして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジにかける(600w3分)。固い時は更に様子を見長からかける。
- ② ①をフォークで粗くつぶす。
- ③ ツナ缶は水気を切る。パセリはみじん切りにする。
- ④ ②にツナ缶とクリームチーズをちぎりながらまぜ、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けパセリを散らす。

～1人分の栄養価～

エネルギー	121kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	5.4g	食塩相当量	0.3g

## ○大根と卵のスープ

材料（2人分）	
大根	4 cm位
卵	1 個
水と大根の汁を合わせて	300ml
小葱	1 本
コンソメスープの素	小さじ1・1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

～1人分の栄養価～			
エネルギー	56 kcal	たんぱく質	3.2 g
脂質	2.4 g	食塩相当量	1.0 g

### \*作り方\*

- ① 大根は卸してザルに上げ軽く水気をきる（汁は別にとっておく）。小葱は小口切りにする。卵は溶いておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて沸かし、卸し大根とコンソメの素を入れ、弱火で2～3分煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加え軽くトロミをつける。
- ④ 溶き卵を加え、卵に火が通ったら火を止め器に盛り小葱を散らす。

## ○抹茶寒天

材料（作りやすい量）	
抹茶	3 g
水	50ml
粉寒天	1 本（4 g）
水	500ml
砂糖	60 g

※ お好みに茹で小豆や黒みつなどをかけても美味しいです。

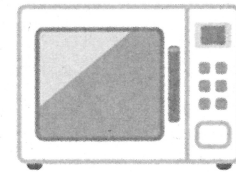
～1/5 個分の栄養価（寒天のみ）～			
エネルギー	50 kcal	たんぱく質	0.2 g
脂質	微量	食塩相当量	0 g

### \*作り方\*

- ① 抹茶は分量の水でよく溶いておく。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れ、よく溶かして火にかける。沸騰したら中火にし、2分程沸騰させる。
- ③ ②に砂糖と①を加えてよく溶かす。
- ④ 火を止め、ゆっくり混ぜながら粗熱を取る。少しトロリとなったら型に流して冷やし固める。

食改からのワンポイントアドバイス！  
電子レンジ活用例

- オクラは串で穴を2、3か所開けて、ふんわりとラップをかけて40秒くらいレンジにかける。
- 根菜類を使った料理（さつまいもの天ぷら、肉じゃがなど）を作る時、さつまいもやじゃが芋は切ってレンジにかけてから煮ると火の通りが早い。
- おでんの大根はレンジで下茹ですると味の染み込みが早い。
- 干し椎茸は、水と砂糖を入れてレンジに1分位かけると早く戻る。
- かぼちゃを冷凍する前に数秒レンジにかける。
- 市販の茹で麺（ちゃんぽん麺、うどんなど）は鍋に入れる前に袋に数か所穴を開けてレンジにかけるとほぐしやすくなる。
- チャーハンのご飯は炒める前にレンジで温めるとパラパラになる。



～～簡単きな粉餅の作り方～～

- ①耐熱容器に餅と餅がかぶる位の水を入れる。
  - ②ラップをかけずに、電子レンジ（500W）に1分～1分半かける。  
（レンジにかける時間をご家庭のレンジによって調整してください）
  - ③容器の水を捨て、きな粉をまぶす。
- ※※水切りしやすい専用容器も市販されています。