

3 バランスよく
食べよう



食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が作成した12のピクトグラムの中の1つ③バランスよく食べよう：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

市役所管理栄養士の元気レシピ



バランスよくたべよう！

必要な栄養素を過不足なくとるには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類のおかず

主食

ごはん、パン、麺類

牛乳・乳製品、果物

食事や間食など、1日の中でとりましょう。

主菜

魚類、肉類、卵、大豆製品のおかず



主食は「炭水化物」、主菜は「たんぱく質」、副菜は「ビタミン、ミネラル、食物繊維」の主な供給源となっています。主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、見た目にもバランスのよい食事になります。

いろいろな食品をとろう！

さらに、いろいろな食品をまんべんなくとることによって、不足しがちな栄養素を食品からとることができます。10食品群のうち7食品群を1日にとるよう意識しましょう。

| | | | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|
| さ = 魚 | あ = 油 | に = 肉 | ぎ = 牛乳 | や = 野菜 | か = 海藻 |
| い = イモ | た = 卵 | だ = 大豆 | く = 果物 | ※野菜は淡色野菜・緑黄色野菜を含みます ※海藻はさのこ類を含みます | |

※出典：ロコモチャレンジ！推進委員会・東京健康長寿医療センター研究所

味付けにも工夫して。無理なく減塩！

バランスのよい食事とともに、味付けにも工夫して、減塩を心がけましょう。減塩のコツは市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



減塩のコツはこちらから▶

今のおすすめメニュー！

(主菜) 魚と野菜のみそマヨネーズ焼き



みそに薬味やマヨネーズを加えることで、おいしく減塩できます。

| 材料 | 分量 (2人分) |
|----------|----------|
| 白身魚 | 60g×2切れ |
| 酒 | 小さじ1 |
| 白ねぎ | 10g |
| しょうが | 10g |
| みそ | 小さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| たまねぎ | 50g |
| アスパラガス | 20g |
| クッキングシート | 適宜 |

作り方

- ① 白身魚に酒をふる。
- ② 白ねぎ、しょうがはみじん切りにし、みそ、マヨネーズと合わせておく。
- ③ たまねぎは5mm幅に切る。
- ④ アスパラガスは斜め切りにし、ゆでておく。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、たまねぎを広げ、その上に魚をのせる。魚に②をかけ200℃のオーブンで10～15分焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④を添える。

| 1人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 137kcal |
| たんぱく質 | 14.5g |
| 脂質 | 7.1g |
| 炭水化物 | 4.4g |
| カルシウム | 21mg |
| 鉄 | 0.6mg |
| 食塩相当量 | 0.5g |