

10代～30代の皆さんへ

毎日の食事、「意識」していますか？

食事は健康維持のために必要不可欠です。

食事全体の栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

食生活の診断にチャレンジ！

YES

NO

START

朝食を食べる習慣がある

好き嫌いはあまりない

食事の時間は大体決まっている

外食やコンビニを利用することが多い

濃い味が好き

食事は質よりボリューム重視

野菜を食べるように心がけている

おやつをほぼ毎日食べる

バランスを考えた食事をしている

がんばろう！

食べたものがあなたのからだをつくっています。毎日食べているものを見直してみましょう。

もうひと息！

食事のバランスに気をつけ、1日3食きちんと食べるという基本を実行してみましょう。毎日の心がけが健康なからだをつくれます。

その調子！

引き続き、食事や適度な運動で健康を維持し、体調に合わせた食生活を続けましょう。

栄養バランスをもう一度考えてみませんか？

菓子パンやお菓子は食事にはならないよ♪

きみぴよん

副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

1日3回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえるとバランスがよくなります

主菜

主に魚、肉、卵、豆腐などからたんぱく質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪は控えめに。

主食

米、パン、めん類などの穀物類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物



簡単調理でバランスの良い食生活を！



忙しい朝に鍋1つで手早く作れる キャベツとベーコンの卵とじ



■材料（2人分）

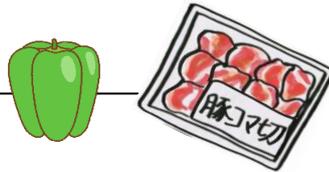
キャベツ・・・1/4個
小松菜・・・1/2株
ベーコン・・・2枚（30g）
卵・・・・・・・・2個
塩、こしょう・・・各少々

□作り方

- ①キャベツ、小松菜は食べやすく切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に①の野菜を入れ、その上にベーコンをちらし、塩、こしょうを少々ふり、水50cc弱を回しかけ蓋をして、強めの中火で約5分煮る。
- ③蓋をとって全体を混ぜ、割りほぐした卵を回しかける。
- ④鍋の周囲からフツフツと固まりかけてきたら、全体に大きくかき混ぜる。



ごはんを添えて野菜炒め定食風に パパッと肉野菜炒め



■材料（2人分）

もやし・・・1袋（200g）
ピーマン・・・2個（60g）
豚こま切れ肉・・・100g
しょうゆ・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ2
塩、こしょう・・・各少々

□作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、横に4つに切る。
- ②豚肉をボウルに入れ、しょうゆをもみこむ。
- ③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、ピーマンともやしを加え、蓋をして1分程蒸し焼きにする。
- ⑤塩、こしょうで、味をととのえる。



軽めな食事にしたい時におすすめ しらたき入りそばめし



■材料（2人分）

ごはん・・・200g
しらたき（あく抜き済みのもの）
・・・・・・・・200g
鶏ひき肉・・・50g
カット野菜（キャベツ、もやし入り）
・・・・・・・・200g
サラダ油・・・小さじ2
A [ウスターソース・・・大さじ3
こしょう・・・少々
青のり・・・適宜

□作り方

- ①しらたきはさっと洗って水気を切り1cmの長さに切る。野菜は粗みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、しらたきを炒める。
- ③ひき肉を入れ色が変わったら、野菜を加えて炒め、しんなりとしたらごはんを加える。
パラパラになったらAで味付けし器に盛り、好みに青のりをふる。

しらたきを使ってカロリーダウン



私たちは食生活改善推進員です



忙しい毎日をいきいきと自分らしく過ごすには、まず栄養バランスのよい食事をきちんととって健康保つことが大切です。2024年もスタートして1か月经ちましたが、今年の目標の1つに加えてみてはいかがでしょうか？

毎日の食事を意識し、健康で素晴らしい1年にしましょう。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233