

お手軽食材を 一品加えて！「バランスよく食べる」

バランスよく食べると
何がいいの？

いろいろな栄養がとれる
私たちの体に必要な栄養素
を偏りなくとることができる

健康になる
疲労感や便秘など、体の不
調を解消することができる

死亡リスクが低くなる
牛乳、乳製品、果物もバランスよく
食べている日本人は死亡リスクが
低い



「バランスのよい食事」とは、
炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなくとれる食事のこと
コツは簡単！主食・主菜・副菜をそろえるだけです



副菜

主菜

主食

副菜（汁物）
汁物は1日1杯、
塩分を控えめに

野菜や海藻などが
たっぷりの汁・スープは
『副菜』になる



牛乳、乳製品、果物も1日のどこかでプラス!!



★バランスよく食べるための裏技レシピは裏面をご覧ください★

簡単!

お手軽食材を一品加えた

裏技レシピ

玉ねぎとさばのチーズ焼き

(1人分 303kcal・塩分1.1g)

■材料 (2人分)

- 玉ねぎ・・・中2個
- さば水煮缶・・・1缶
- 塩、こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・大さじ2

＼加えた一品はこれ!／

さばの水煮缶



□作り方□

- ① 玉ねぎは薄切りにし、フライパンにオリーブ油入れ、しんなりするまで炒める。
- ② ①にさば缶の汁半量とさばを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③ ②の上にチーズをのせ、ふたをしてチーズがとろけるまで焼く。

豆腐ハンバーグ

(1人分 154kcal・塩分0.9g)

■材料 (2人分)

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・ 1丁 (300g)
- ひじき煮・・・・・・・・・・ 45g
- A 片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 麺つゆ (3倍濃縮)・・ 小さじ1
- 生姜汁・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 味噌・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

＼加えた一品はこれ!／

ひじき煮 (チルド惣菜)



味がついているので、ソースをかけずに美味しくいただけます♪

□作り方□

- ① しっかり水切りをした豆腐とひじき煮、Aをボウルに入れよく混ぜる。
- ② ①を一口大に成型する。
- ③ 油 (分量外) を熱したフライパンに②を並べ、両面を焼く。

私たちは食生活改善推進員です。



私たちは、健康だよりを通して皆様に健康づくりのヒントをお届けしています。

今回のテーマは「バランスのよい食事」。

正解は1つではありません。年齢や生活スタイルによって、理想的な食事量は違います。

「健康な生活は健全な食生活から」。頭ではわかっていることですが、忙しい毎日の中で、普段の食事ではいつも同じようなものや好きなものを食べてしまいがちです。バランスのよい食事と思っていても、栄養計算はなんだか複雑でよくわからないし、栄養の偏りを心配するあまり、食べることがストレスになってしまうことは避けたいですね。

ポイントは、**いろいろなものを食べる**こと。そのためにも**日々の食事の傾向をつかみましょう**。

毎日の食事を振り返る習慣をつけることで、例えばお昼は麺類が多い、普段肉はよく食べるけれど、野菜や乳製品は少ないなど、自分の食事パターンがわかってきます。

それを踏まえ、とりすぎのものは少なめに、足りないものは意識してとるようにすれば、自然と食事バランスは整ってきます。

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。必要な方はお申し出ください。

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