

食事編

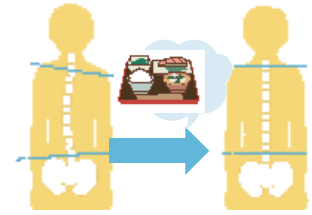
カラダを変える 献立のヒント

5

5

4

カラダは、あなたが食べてきたものでできています。今までの食生活を振り返ってみませんか。カラダを変えたい！と思ったら、次の5・5・4をヒントに献立を考えましょう。



運動に「やり方」があるのと同じように、食事にも「選び方」があります。

献立のための5つの考え方

「主食」、「主菜」、「副菜」を揃えたり、調理方法や味付けに気をつけたりすることが、栄養の偏りを防ぐための基本となる。

5つの色

赤、白、黒、緑、黄の5色の食材を揃えることで、自然とバランスのとれた食事に。さらに、色の配分を見ることで、補うべき栄養素を調整しやすい。

四季の食材

味や香りが豊富、栄養価が高い一方で価格は安くなるなど、いいことずくめの「四季の食材」。普段の献立に取り入れたい。

白菜の三色巻き

ビタミンCの豊富な食材を活用して
免疫力をアップ！



材料(4人分)

- 白菜…………… 4枚
- ほうれん草…………… 1/3束
- 人参(1cm角に切る) …… 1/2本
- 鶏ささみ…………… 2本
- 味噌…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- ごま…………… 適量
- 紅しょうが…………… 適量

作り方

- ①白菜、ほうれん草、人参、鶏ささみはそれぞれ茹でておく。
- ②白菜で①を巻き一口大に切って器に盛る。
- ③味噌とみりんを混ぜ合わせて②にかけ、ごまと紅しょうがを飾る。