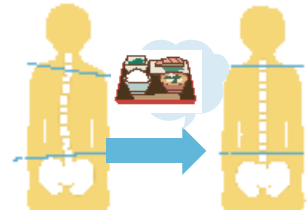


食事編

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が、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。

菜の花のパスタ



材料(4人分)

- スパゲティ …………… 400g
- 菜の花 …………… 200g
(さっと茹でて食べやすい大きさに切る)
- ベーコン …………… 8枚
- だし醤油 …………… 大さじ2
- バター …………… 8g
- 食塩 …………… 適量
(パスタと菜の花を茹でるために使う)

作り方

- ①スパゲティを固めに茹で、水気を切っておく。
- ②フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒め、①と菜の花を加えてだし醤油で味付けをする。