



管理栄養士があなたの **食** の悩みを解決！

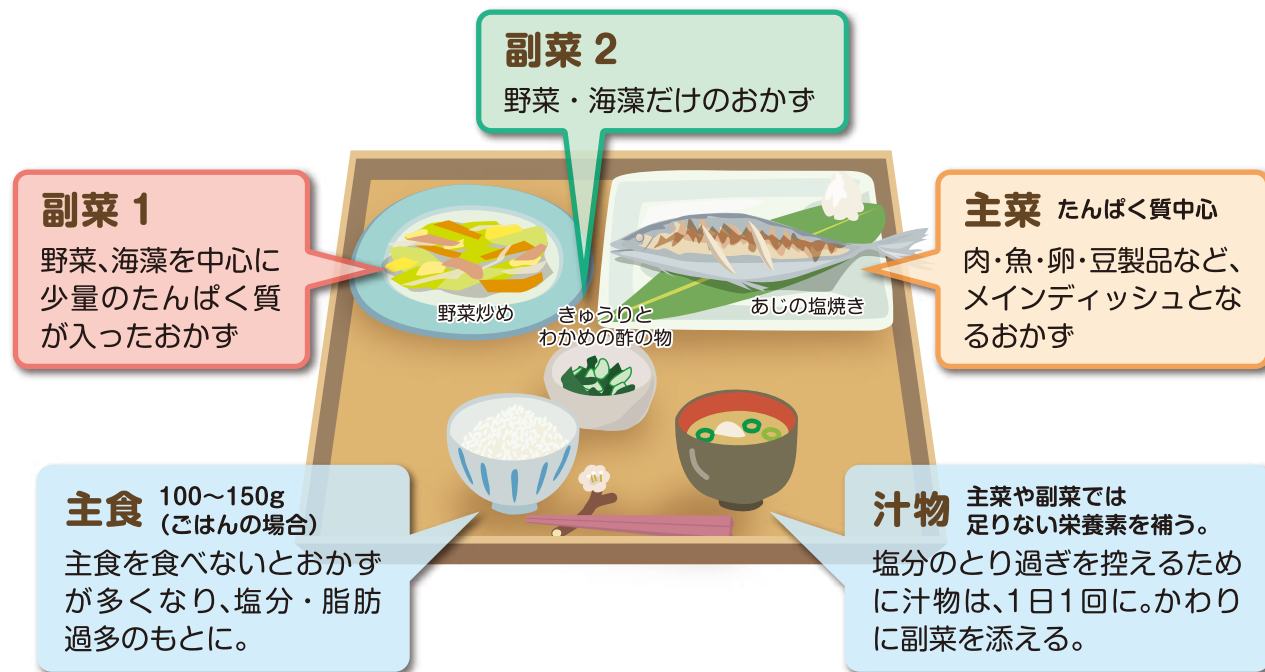
食生活改善レシピ

バランスの取れた食事になる 献立のポイント

汁物1碗におかずが3皿という和食の基本パターンが「一汁三菜」。

こうすると健康に必要な栄養素が過不足なくとれるようになっています。

「一汁三菜」を食生活のなかに取り入れていくと、自然とバランスの取れた食事になります。



その1 3つのおかずをそろえる

- 主菜** たんぱく質中心のおかず
- 副菜1** 野菜・海藻+たんぱく質のおかず
- 副菜2** 野菜・海藻だけのおかず



50g 無糖ヨーグルト 	50～100g りんご・なし なら半分 みかん なら1個 バナナ なら半分
---------------------------	---

食事に取り入れにくい乳製品と果物を1日のどこかに入れる



その2 砂糖や油を使ったおかずが重ならないように

味付けは次のようにイメージします

- 砂糖が入ったおかずを1品以内
- 油を使用したおかずを1品以内

ノンオイルのドレッシングを使う、酢の物をポン酢にするなどして、油や砂糖を抑える工夫をしましょう。

例えば・・・

- 主菜** ● 煮魚
 - 副菜1** ● 鶏肉とチンゲンサイの炒めもの
- のときは・・・

副菜2 きこのおろし和え ← **OK!**

● かぼちゃの煮物 ← **NG!**

↑ 主菜を焼き魚にすればOK

砂糖を使っています



その3 野菜をきちんととる

手ばかりでおよその量を知る

1日に食べたい野菜の量は350g。

手ではかっておよその量を知っておきましょう。

両手1杯(120g)の
緑黄色野菜(生)



(加熱した野菜ならば片手にのる量でOK)

両手2杯(230g)の
その他の野菜(生)

