

# 栄養バランスを考えて食べよう!

主食 + 主菜 + 副菜を基本に  
色々な食材を食べよう。

**ビタミン  
ミネラル**

からだの調子を整える  
1食につき1~2皿

- サラダ
- かぼちゃの煮物
- 酢の物
- おひたし

**副菜**

焼き魚

**主菜**

ごはん

汁もの

**水分**

たんぱく質

**からだをつくる**  
1食につき1品

- ハンバーグ
- お刺身
- 卵焼き

**炭水化物**

- 食パン
- うどん
- パスタ

1食につき1品

からだを動かすエネルギーとなる

目指せ1日7点以上!  
食べたものに  
チェック☑

覚えよう!  
毎日食べたい10食品群

- |   |       |   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|-------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| さ | かな    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| あ | ぶら    |    |  |  |  |  |  |  |  |
| に | く     |    |  |  |  |  |  |  |  |
| ぎ | ゆうにゆう |   |  |  |  |  |  |  |  |
| や | さい    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| か | いそう   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| い | も     |  |  |  |  |  |  |  |  |
| た | まご    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| だ | いず    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| く | だもの   |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 若者世代

課題

### 朝食の欠食



STEP 1

朝ごはんを食べる習慣がない人は、食べやすいものから始めよう！

【例】おにぎり、パン、シリアル、果物、ヨーグルト、チーズ、スープ、野菜ジュースなど



STEP 2

食品を2種類以上組み合わせて食べてみよう！



汁物に豆腐や卵、野菜などを入れ、具沢山にすると主菜と副菜を兼ねることができるよ♪

主菜

### アレンジ自在！ 簡単チーズ焼き

10の食品群チェック!!  
さあにぎやかにいただく



材料(4人分)

ほぐし鮭 …… 適量(2切~4切)    チーズ …… 適量  
たまねぎ …… 2個                    卵 …… 4個  
マヨネーズ …… 大さじ4            パセリ …… 適量

作り方

- たまねぎは縦半分に切り、芯を取り除いて薄切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、500wのレンジで4~5分加熱する。加熱後はざるにあげて水気を切る。
- ①とほぐし鮭、マヨネーズをボウルなどでよく混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に②を平たく入れ、真ん中にくぼみを作る。くぼみに卵を割り入れたら、卵を囲むようにチーズを適量散らし、パセリをのせる。
- ③をオーブンやトースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成。(500wのレンジで5分加熱でもOK!)

ワンポイント  
アドバイス

鮭⇒ツナ、たまねぎ⇒キャベツ、マヨネーズ+ケチャップでオーロラソース、コーン追加 etc…  
アレンジ自在!

栄養成分表示(1人分) エネルギー 391kcal / たんぱく質 24.2g  
脂質 22.0g / 炭水化物 9.8g / 食塩相当量 0.9g

## 働き世代

課題

### 野菜の摂取不足



1日の野菜摂取目標量は? →

350g

料理にすると…

1日5皿(1皿70g)を目標に!



忙しい時には、冷凍野菜やカット野菜も活用しよう。調理の手間が省けるよ♪

副菜

### ポリ袋でレンチン 超簡単かぼちゃサラダ

10の食品群チェック!!  
さあにぎやかにいただく



材料(4人分)

かぼちゃ …… 300g    たまねぎ …… 40g  
おから …… 30g    かんたん酢(マリネ酢) …… 15g  
A さやいんげん …… 20g    マヨネーズ …… 大さじ1弱  
にんじん …… 20g    塩 …… 少々  
レーズン …… 20g    こしょう …… 少々

作り方

- 材料を切る。かぼちゃ: 1cm位の角切り、さやいんげん: 5mmの小口切り、にんじん: いちょう切り、たまねぎ: 薄切り
- Aをポリ袋に入れ、レンジ(600w)で8~10分加熱し、ポリ袋のまま粗熱が取れるまで置く。
- たまねぎはポリ袋に入れ、レンジ(600w)で1分加熱し水気をしぼる。
- ②のかぼちゃの粗熱が取れたら、そのポリ袋の中へ、マヨネーズ、かんたん酢、③のたまねぎ、レーズンを入れ、塩・こしょうで味をととのえ、袋で混ぜる。

ワンポイント  
アドバイス

- かぼちゃの粗熱を取ることでマヨネーズの分離を防ぐ。
- お好みで、ゆで卵やハム等を加えてもよい。
- 洗い物が少なく料理ができる。
- 1人当たりの野菜重量95g!

栄養成分表示(1人分) エネルギー 207kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 11.8g  
炭水化物 22.5g / 食塩相当量 0.5g

## 高齢世代

課題

### フレイル



フレイルとは?

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態のこと。

いつも単品の献立になっていない?

たんぱく質が不足しがち

いつもの食事にちょい足し!



ちょい足し

主食+主菜

### 鶏ひき肉で作る 簡単親子丼

10の食品群チェック!!  
さあにぎやかにいただく



材料(4人分)

鶏ひき肉 …… 120g    しょうゆ …… 大さじ1  
卵 …… 4個    酒 …… 大さじ1・1/3  
ねぎ …… 20g    A みりん …… 大さじ1  
サラダ油 …… 小さじ1    砂糖 …… 大さじ1  
ごはん …… 600g    だし汁 …… 1/2カップ

作り方

- 鍋に油を入れ、鶏ひき肉を入れて中火にし、肉に火が通るまで炒める。
- Aを加えて一煮立ちさせ、小口切りにしたねぎを加える。
- 卵を溶いて②に加え、ふたをして好みの固さになるまで加熱する。
- 器にごはんをよそい、③をのせる。

ワンポイント  
アドバイス

- ひき肉をほぐさず、塊ができるように焼き付けると、食べやすい。
- 舌でつぶせる固さにする時は、ひき肉80gに、はんぺん40gを加えてしっかり練る。
- ねぎが食べにくい場合、青菜の葉先のペーストを散らす。

栄養成分表示(1人分) エネルギー 423kcal / たんぱく質 15.7g  
脂質 10.3g / 炭水化物 61g / 食塩相当量 0.9g