

## 栄養バランスを意識しよう！

主食	主菜	副菜
ごはん	肉	野菜
パン	魚	きのこ
麺	卵	海藻
など	大豆製品	など



関城支部  
いちむら 市村 享子 会長

3つのお皿が揃うように料理を組み合わせることで、バランスが整った食事になります。



食改さんの  
これならできるシリーズ



Let's COOKING

## 朝ごはん 食べていますか？

朝食を食べるとこんなにいいことが！

- 脳のエネルギー補給
- 集中力があがる
- 生活習慣病のリスク低下 など



関城支部  
たけうち 竹内 ふく 副会長

朝食を抜くと生活リズムが崩れ、体重が増えやすく、生活習慣病につながる恐れがあります。

太り過ぎ、やせ過ぎは生活習慣病の発症や骨粗しょう症の原因になります。長く健康でいるために、自分のBMI（肥満度を示す体格指数）・適正体重を知り、キープしましょう。

**BMIの計算式** ※適正数値は22。肥満25以上、やせ過ぎ18.5未満。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

**適正体重の計算式**

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{体重 (kg)}$$

## No. 2 食改さんの健康レシピ

～上手に野菜をたっぷり摂ろう～  
具たくさんピリ辛味噌汁



作り方

- ①厚揚げは一口大に切り、ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、にんじん・れんこん・大根は皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- ②鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加え、煮立ったらアクを除いて弱火で10分煮る。味噌を溶かし入れ、器に盛り、小口切りにしたねぎを乗せる。

材 料【2人分】

厚揚げ	1/2 個 (60 g)
ごぼう	1/3 本 (40 g)
にんじん	1/2 本 (40 g)
れんこん	1/3 本 (40 g)
大根	50 g
しいたけ	2 枚
白菜キムチ	30 g
油	小さじ1 (4 g)
だし汁 (天然だし)	2 カップ (400cc)
味噌	小さじ2 (12 g)
万能ねぎ	適量

熱量 128kcal、たんぱく質 6.4g、脂質 5.8g、塩分 1.3g



食改さんの  
ワンポイントアドバイス

塩分を控えるため天然だし汁を使用し、キムチを入れピリ辛に仕上げること、満足感が得られると思います。野菜をたくさん入れることで、食感が出て食べごたえがあります。みなさんもぜひお試しください。



関城支部  
なかざわ ひろこ 中澤 啓子 副会長

食事から摂取する栄養素は、エネルギーや筋肉、血液を作ったり、体の調子を整えたりするのに必要なものです。栄養バランスが崩れると、体調を崩したり、生活習慣病の発症・重症化したりする恐れがあります。食生活改善推進員のみなさんが、健康づくりのための食習慣術をアドバイスしてくれます。正しい食習慣を知り、いつまでも健康で元気に過ごしましょう。



健康レシピの  
作ってみた  
動画はこちら