

バランスのよい食事を心がけよう

食べ物から摂取する栄養は、体をつくるもととなったり、体を動かすエネルギーの原料になったりと、生きるうえで重要な役割を果たしています。またバランスのとれた食事は健康の保持・増進、生活習慣病の予防などにもつながります。

【問】健康増進課（本庁2階） ☎22-0506



食改さんの
これならできるシリーズ

Let's COOKING

バランスのよい食事 = 「3つのお皿」 主食・主菜・副菜が揃った食事

組み合わせのポイントを知っていると、簡単にバランスを整えることができます。

副菜

野菜類、きのこ類、海藻類など

主菜

魚や肉、卵、大豆製品（たんぱく質）

主食

ご飯、パン、麺類など（炭水化物）

+

1日1回

牛乳、乳製品、果物

炭水化物の重ね食が多い人は

- ・ サラダ、お浸しなどの野菜料理の小鉢に変える
- ・ 夕方以降、遅い時間の重ね食いは避ける

菓子パンが多い人は

- ・ サンドイッチに変える
- ・ サラダ、具沢山スープなどの野菜料理をセットで食べる

夏は暑さで食欲が低下し、栄養不足に陥りがちです。疲れなどが蓄積すると、夏バテの症状が現れやすくなります。



下館支部
しょうこんじ しげえ
正根寺 重枝 さん

毎食3つのお皿を意識することでバランスのよい食事になり、夏バテ防止にもつながります。不足しがちなタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂るとより効果的です。

No. 8 食改さんの健康レシピ

お肉をさっぱり食べられる 焼肉サラダ



熱量 348kcal たんぱく質 15.4g
脂質 25.9g 塩分 1.4g

材料【4人分】

豚こま切れ肉	300g	
玉ねぎ	100g	
サニーレタス	100g	
パプリカ(赤)	80g	
サラダ油	大さじ 1	
A	しょう油	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
B	おろしニンニク	小さじ 1/2
	ごま油	大さじ 2
	すりごま	大さじ 2

作り方

- ①豚肉は一口大にし、玉ねぎは5mm幅に切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、水にさらして水を切る。パプリカは、薄切りにし長さを半分に切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火に熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒め、Aを入れてからめる。
- ③ボウルにサニーレタス、パプリカ、Bを加えて和える。
- ④器に盛り付け、②のをせる。

ワンポイントアドバイス!



下館支部
やしま よしみ
谷島 好美 さん

豚肉には、夏バテ予防にも効果的な「ビタミンB1」が豊富に含まれています。またニンニクは、食欲増進も期待できるので、食欲が落ち気味のときは、少し量を増やすことをおすすめします。