

あなたの食事バランスは大丈夫?? めざせ!! 健康的な食生活

バランスの良い食事とは?

主菜 血液・筋肉など体を作る

たんぱく質の供給源となる、肉・魚・卵・大豆製品などを主材料とする料理
1食1品、少ないときは2品まで



副菜 体の調子を整える

各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる、野菜・芋・豆類(大豆除く)・きのこ・海藻などを主材料とする料理
1食1~2品



牛乳・乳製品

カルシウムの供給源となり、骨や歯を作る牛乳や乳製品

1日1回



果物

ビタミンの供給源
1日200gまで



主食 エネルギー源になる

炭水化物供給源となる、ごはん・パン・麺などを主材料とする料理

1食1品まで



バランスの良い食事をとることで…

- ①栄養素の不足を減らすことができる
- ②食事パターンによっては病気のリスク低下にもつながる
- ③死亡のリスクが低くなり、健康寿命のさらなる延伸が期待できる

副菜として

もう1品にピッタリ



小松菜の白和え

材料(2人分)

・木綿豆	100g	・小松菜	40g
・しいたけ	20g	・サラダ油	小さじ1
・にんじん	20g	・醤油	小さじ2
・ひじき(乾燥)	小さじ1	・砂糖	小さじ2
・すりごま	小さじ1	・酒	小さじ2

小松菜…

カルシウム、鉄、ビタミン、カリウム
など積極的に摂りたい栄養素の
バランスが良い◎



季節やさらにプラスしたい栄養素に
合わせてお好みで変えても **good**

春
夏
秋
冬

菜の花…ビタミン
トマト…カリウム
ほうれん草…鉄分
春菊…カルシウム など

作り方

事前に… ・豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで 500w2分
加熱して水切りしておく ・ひじきは水で戻しておく

- ① しいたけを薄切り、にんじんを千切りにする
- ② 小松菜はゆでて 3 cm程度に切る
- ③ 鍋に油を入れ火にかけ、にんじんを炒める
- ④ にんじんに火が通ったら、水を切ったひじきとしいたけを加え炒める
- ⑤ 醤油、砂糖、酒を加えて汁気がなくなるまで炒める
- ⑥ 豆腐をすりつぶし、小松菜と⑤とすりごまを加え混ぜ合わせる

栄養価(1人分)

エネルギー:112kcal

たんぱく質:5.4g

脂質:6.7g

炭水化物:6.9g

食塩相当量:1.0g

P:18.2%

F:56.7%

C:26.6%



Instagramで
情報配信中



@PINOKIO_PHARMACY