

食事はおいしく バランスよく

塩分は控え ゆっくりよく噛んで食べましょう。



バランスの良い食事とは

基本は!!

主食

+

主菜

+

副菜

毎食

組み合わせて
食べましょう!

《副菜》

野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

1~2品

《主食》

ごはん・パン
麺類・いも類 など
エネルギー源になるメニューです。



一汁三菜

バランスよく食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜・一汁二菜（主食・主菜・副菜を揃える）が基本です!

《主菜》

肉類・魚介類・卵
大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

1品

《汁物》

みそ汁・スープ など
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。
また、具沢山にすれば塩分が控えられますね!

野菜は1日350gを目標に食べましょう。

「毎食副菜を摂る、主菜の付け合せを増やす、具沢山の汁物を摂る」がコツです。

料理例 野菜重量は目安です。



ほうれん草のあひだし
80g



レタスとキュウリのサラダ
85g



ゆやしトマト
100g



かぼちの煮物
100g



具だくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



野菜の煮しめ
140g



きのこのバター炒め
75g

早寝・早起き・朝ごはん

早起きして 朝ごはんをしっかり食べましょう。

バランスの良い
朝ごはんの効果

- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・太りにくいカラダをつくる
- ・便秘解消
- ・疲労感が少ない



1日分の食事の目安量を、自分の手で知ろう！

毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう

手ばかりはおおよその目安です。

主食

炭水化物を多く含む食品です。
1食につき1つ選びましょう。

ごはん



パン



麺



主菜

たんぱく質を多く含む食品です。
毎食しっかり、次のいずれかひとつは食べましょう。

卵



1個

魚



手のひらサイズ

豆腐または納豆



手のひらサイズ



1パック

肉



手のひらサイズ

皮や脂身を取り除くと、
カロリーカットできます。



これら4つで、1日に必要なたんぱく質がとれます。

副菜

ビタミン、ミネラルや食物繊維を多く含む食品です。1日
350gを目標に、緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合が目安
です。それ以外にも海藻、きのこ、こんにゃくも食べましょう。

【 1日分/350g(例) 】

緑黄色野菜

淡色野菜

1:2



【 1食分の目安量 】



生野菜なら
両手いっぱい



温野菜なら
片手いっぱい

果物

ビタミン、ミネラルの補給に大切です。
1日に選りこぼし1つ分程度、
日中に食べましょう。



りんご半分



みかん2個

すいか2切れ



バナナ1本



柿1個



グレープフルーツ半分



牛乳

カルシウムを補給するために大切な
食品です。1日に、コップ1杯程度
とりましょう。



「地産地消」

地域で生産された農産物を地域で消費することです。
大阪でとれる**大阪産(もん)**をできるだけ選びましょう。

☆おかわかめのウマウマおつまみ

エネルギー 54 kcal 食塩相当量 0.2 g



〈材料〉2人分
おかわかめ 1パック
めんつゆ・ごま油 各小さじ2
砂糖 小さじ1 白ごま 適宜

作り方

- ①おかわかめは水洗いし、熱湯にサッとくぐらせ冷水に取る。
- ②①の水気を切り、みじん切りにする。
- ③ボウルに調味料を合わせ、②を加えて和える。

☆小松菜のごま風味

エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0.5 g



〈材料〉2人分
小松菜 100 g
ちりめんじゃこ 20 g
ごま油 大さじ1/2
切りごま 小さじ1

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、網に入れたじゃこをサッとくぐらせる。
- ②小松菜は茹でて水気を切り、4 cm長さに切る。
- ③ボウルに①と②を入れ、ごま油で和え、切りごまをふる。

東大阪市 〈資料提供〉東大阪市食生活改善推進協議会・東大阪地域活動栄養士会・調楽会・JAグリーン大阪

*本リーフレットは、農林水産省 食料産業・6次産業化交付金（地域での食育の推進事業）を活用して作成しました。