

# ○● 食生活 バランスアップの小ワザ集 ●○

主食・副菜・主菜を毎食、乳製品・果物を1日1回食べましょう！



## 主食



- ・雑穀入りのごはんやパンを利用して、食物繊維やビタミン・ミネラルUP
- ・一度にたくさん食べられないときは、小分けしておやつ代わりに食べる



菓子パンなどの甘いものは主食にならないよ！



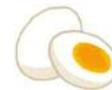
## 副菜



- ・野菜は加熱するとたくさんの量を食べやすい
- ・野菜たっぷりの汁物は減塩にもつながるのでおすすめ
- ・緑黄色野菜と淡色野菜の割合は1：2を目安に彩りを意識するのもポイント
- ・炒める、揚げる、焼く、ドレッシング和えなど、油を使った調理も取り入れて（特に緑黄色野菜）
- ・野菜・きのこ類は時間があるときにまとめて切って冷蔵・冷凍したり、まとめて茹でたりしておくとう便利
- ・冷凍野菜やカット野菜も上手に活用して
- ・海藻類はのり、乾燥わかめ、めかぶ等のパックで手軽にプラス



## 主菜



- ・たんぱく質などさまざまな栄養素がとれるよう、偏りなく食品を選びましょう
- ・肉の中でも鶏・豚・牛や、脂身の多い部位・少ない部位など幅広く選んで
- ・魚もいろいろな種類を取り入れて。
- ・味付き肉、漬け魚があると手軽に主菜の一品に！野菜も一緒に調理してバランスUP♪

## 牛乳・乳製品

- ・カルシウムの吸収や体内での利用を助けてくれるビタミンD(きのこ、魚、卵)・ビタミンK(青菜類、納豆)と組み合わせるとよい
- ・女性は出産後、生理再開または授乳終了後半年～1年はカルシウムの吸収率が高まり、骨密度が回復するチャンスがあるので、特に欠かさずとるように！
- ・チーズは塩分が多いので栄養成分表示を確認し、とりすぎに気を付けて
- ・脂肪分が多いので、午前中や午後の早い時間にとるのがおすすめ



## 果物

- ・生で食べる事が多く、加熱に弱いビタミンCや葉酸を効率よくとれる
- ・旬があり季節を感じやすい
- ・糖分が多いので、午前中や午後の早い時間にとるのがおすすめ



塩分も控えめに。日本の味、「だし」を使うと薄味でもおいしく食べられます。ご自身に合っただしの取り方を選んで活用しましょう！

### だしの取り方（400ml分）

- ・昆布 5g（約10cm）
- ・鰹節 10g（ふたつかみ）
- ・水 500ml



#### 〈基本編〉

- ①昆布はキッチンペーパーで表面を軽く拭いて鍋に入れ、水に30分くらい浸ける。キッチンバサミ等で昆布に切り込みを入れておくと時短に！
- ②①の鍋を蓋はせず弱火にかけ、沸騰直前（鍋肌に細かい泡がつき始めるくらい）で昆布を取り出す。★昆布だしはここまでで完成
- ③②に鰹節を加え、2分ほど弱火で煮て火を止める。
- ④鰹節が沈んだらキッチンペーパーを敷いたざるで漉す。

#### 〈お手軽編〉★簡単にだしが取れる方法を5つご紹介します！

- ・茶こしに鰹節を入れ、お湯を注ぐ。（少量だけ必要な時に便利）
- ・耐熱容器に昆布と鰹節、水を入れてラップをし、電子レンジで熱くなるまで（400ml分なら600Wで約3分）加熱して漉す。
- ・お茶パックに入れた鰹節を具と一緒に鍋で煮る。
- ・昆布ひとかけを具と一緒に鍋で煮て、沸騰直前に取り出す。
- ・切れ目を入れた昆布を一晩水に浸けておく。

※密閉容器で冷蔵保存すれば、6日ほど日持ちします。

※濃いめに作って製氷皿で冷凍し、お湯で溶かして使っても！

### 中食の活用方法

そのままだと味が濃すぎるものが多いので・・・

- ・トマト缶や大根おろし、冷凍野菜などと一緒に煮て味を移す
- ・ポテトサラダやマカロニサラダなどはカット野菜とまぜる  
→薄味になり、野菜もプラスできる小ワザです♪
- ・混ぜご飯やサンドイッチの具にする
- ・卵焼きやオムレツ、お好み焼きなどにまぜる



### レシピが知りたい！という方に・・・「中原区かんたんレシピ集」のご紹介

中原区ホームページ内「中原区食育の取組」というページの末尾にレシピ集のリンクがあります。このページの中で区内の様々な食育の取組を紹介していますので、ぜひあわせてご覧ください。

「中原区 食育」と検索するとスムーズにアクセスできます。