

生活習慣病を予防する食生活・バランス食

健康づくりのためによい食生活は欠かせません。食べ過ぎていたり、不足が続いていたりと偏りのある食事が続けば、健康を害する恐れもあるでしょう。過不足のないバランスのよい食事を知り、毎日の献立づくりに役立てましょう。

バランスよく食事をとるには？



主食・主菜・副菜を毎食そろえる

バランスのよい献立の基本です。朝・昼・夕の3食でそろっているか確認しましょう。

主菜



副菜

主食 炭水化物の供給源 ⇒ ごはん、パン、麺類など

主菜 たんぱく質の供給源 ⇒ 卵、肉、魚、大豆製品など

主食



副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 ⇒ 野菜、きのこ、海藻など



主食・主菜・副菜の量のバランスを整える

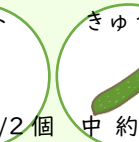
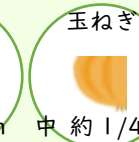
1日に、主食は3皿(1食に1皿)・主菜は3~5皿(1食に1~2皿)・副菜は5皿(1食に1~2皿)を目安にしましょう。

◎1皿あたりの目安量【例】

主食		主菜				副菜
ご飯	食パン	卵	大豆製品	肉	魚	野菜
茶碗1杯	6枚切 1枚	1個	豆腐100g または 納豆1パック	脂の多い40g または 脂の少ない肉70g	脂の多い魚40g または 脂の少ない魚70g	70g

野菜70g【例】

野菜の目標摂取量は
1日350g以上



牛乳・乳製品、果物も食べる

◎1日あたりの目安量【例】

牛乳・乳製品	
牛乳 200cc	または ヨーグルト 100g と チーズ 20g

◎1日150gを目安に食べましょう

各果物 150gの例	
みかん 2個	りんご 1/2個
柿 1個	バナナ 1本

*色々な果物を組み合わせて150gにしてもよい



間食は1日200kcal以下に

食べ過ぎは、エネルギーのとりすぎや血糖値の乱れに繋がります。食品成分表示を確認しつつ、時間と量を決めて食べましょう。



※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「バランスのよい食事とは」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時: 令和5年9月15日(金)・20日(水)・21日(木) 9時30分~13時00分頃 対象: 伊勢市民

参加費: 350円 申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピ No.198

家庭でつくってみよう！ バランスのよいレシピ

ピーマンの肉詰めトマトソース煮

エネルギー
220
Kcal

【栄養価】1人分

たんぱく質 13.0g/脂質 14.1g
炭水化物 13.2g/塩分 1.2g

【材料】2人分

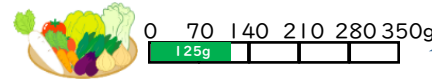
A	合いびき肉	120g
	玉ねぎ	1/2 個
	パン粉	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	ピーマン	大3 個
	小麦粉	小さじ1
	油	小さじ1
B	トマトジュース	80cc
	水	40cc
	酒	大さじ1
	コンソメ	小さじ1/2
	塩	1g
	こしょう	少々
	しめじ	1/2 株

*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りに、しめじは石づきを切り落とす。
- ② ポリ袋にAを入れ、袋を揉んでよくこねる。
- ③ ピーマンは2cmの厚さで輪切りにし、ヘタと種をとる。小麦粉をまぶす。
- ④ ②のポリ袋の端を切り、ピーマンの中に絞り出す。スプーンで上から押さえ、しっかりと詰める。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べる。両面に焦げ目をつけたらBを入れ、蓋をして煮込む。
- ⑥ 中まで火が通ったら蓋を開け水気をとばす。皿に盛り付け、ソースをかける。

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/3



ほうれん草とあさりのスープ

エネルギー
17
Kcal

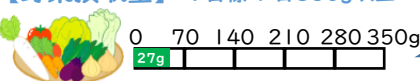
【栄養価】1人分

たんぱく質 2.2g/脂質 0.2g
炭水化物 1.9g/塩分 1.1g

【材料】2人分

	ほうれん草	25g
	わかめ(乾)	1g
	生姜	3g
	えのき	25g
	あさり(殻付き)	100g
	水	300cc
A	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	塩	0.8g
	こしょう	少々

【野菜摂取量】*目標 1日350g以上



1日の目標量の約1/10

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にさらす。わかめは水で戻す。それぞれ水気を絞り、食べやすい大きさに切る。えのきは石づきを取り、3cmの長さに切る。生姜は皮をむき、千切りにする。
- ② 鍋に洗ったあさりとしめじ、水を入れ中火にかける。あさりの口が開いたらアクを取り除き、弱火にしてA、ほうれん草、わかめ、えのきを加えひと煮立ちしたら火を止める。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

▽バックナンバーはこちら

