

# 栄養科だより 5月号

新生活が始まり一ヶ月が過ぎました。疲れがたまってきた頃だと思います。  
そんな時ほどバランスの良い食事を摂って体調を整えたいですね。  
そこで今回は、バランスの良い食事についてお話しします。

## ワンポイント① 主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）をそろえる

赤

**肉・魚・卵・豆製品（納豆や豆腐）**  
毎食片手の大きさを、植物性と動物性を  
バランスよく食べましょう。

黄

**ごはん・パン・麺類**  
芋やかぼちゃは糖質が多いためメニューに  
あるときは少し控えめにしましょう。  
油も適量必要です。

緑

**野菜・海藻・こんにゃく・きのこ**  
1日に350g。  
色々な種類を組み合わせましょう。

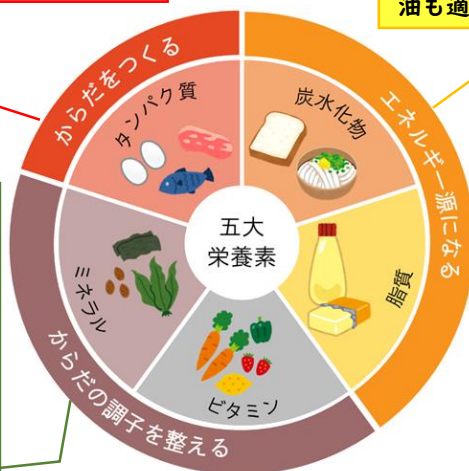
1食あたりだと…



生なら両手分



加熱して片手分



主食・主菜・副菜を  
揃えれば自然と、  
「バランスの良い食事」  
が組み立てられます。



## ワンポイント② 野菜やタンパク質を手軽に摂取する方法

カット野菜や冷凍食品は下処理不要で便利なので手軽に栄養アップできます♪

カット野菜



缶詰



乾物



冷凍食品



豆腐



ヨーグルト



納豆



サラダチキン



## 鯖缶で炊き込みご飯（材料4人分）



きんぴらごぼう用の  
カットにんじんも  
売っているので利用  
してみてください♪

### 作り方

1. 米を洗ってざるにあげる。  
鯖缶は汁と身に分ける。
2. 炊飯器の内釜に米を入れ、鯖缶の汁と  
めんつゆを加え、水を2合の目盛りまで  
加えて混ぜる。
3. 千切りにんじんとカットぶなしめじ、  
鯖の身を乗せ、炊飯モードで炊く。
4. 炊き上がったら、鯖をほぐしながら  
全体をさっくりと混ぜる。
5. 小ねぎを散らして完成。

黄

米……………2合

赤

鯖水煮缶詰め……………1缶（200g）

緑

にんじん（千切り）……………1/4本

カットぶなしめじ……………100g

めんつゆ（3倍濃縮）……………大さじ2

小ねぎの小口切り……………お好みで適量