

毎食 **3つをそろえる**ことが
栄養のバランスを整える近道です

ご飯類

エネルギー源

メインのおかず

からだをつくるもと

野菜のおかず

からだの調子を整える

献立例（1人分）

ごはん

豚肉の生姜焼き
つけ合わせ
(トマト・キャベツ)

小松菜の
からしあえ

みそ汁
(じゃが芋・しめじ・わかめ)

野菜のおかず

野菜のおかず

メインのおかず

ご飯類

野菜のおかず

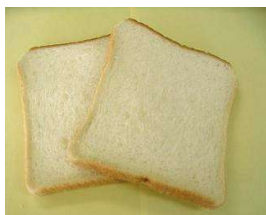


1食の目安量

ご飯類



ごはん
中盛1杯



食パン
8枚切り2枚



めん
1玉

どれか1品

メインのおかず



魚
1切



肉
スライス肉2～3枚



卵
1個



大豆・大豆製品
豆腐なら1／3丁

どれか1～2品

野菜のおかず



加熱して
片手1杯

または



生で
両手1杯

海藻・きのこ・芋類も
ここの仲間です

料理にすると1～2品



1日に

乳製品と 果物



乳製品
(牛乳・ヨーグルトなど)
200ml

と



または



果物
片手1個程度

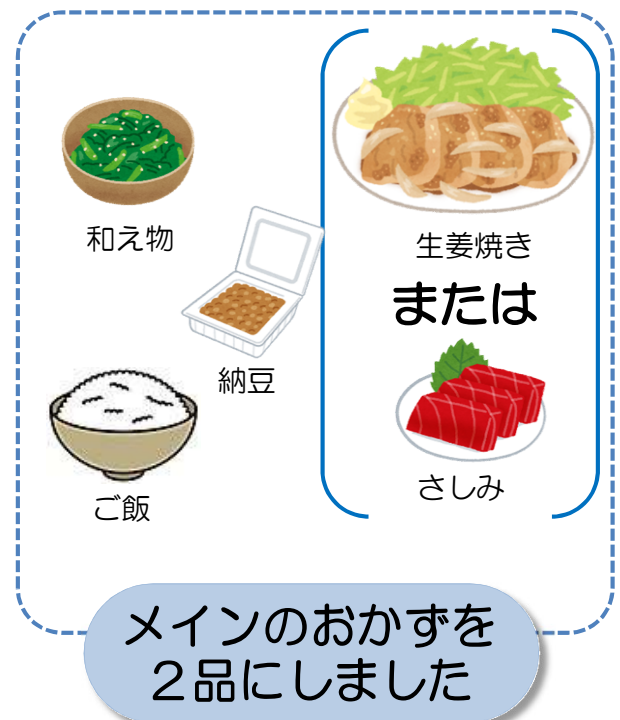
メインのおかずをとり過ぎてない？

メインのおかずはからだをつくるもとになるたんぱく質を多く含みますが、同時に脂肪を多く含むものもあります。

1食につき1～2品程度を目安にしましょう。

メインのおかずが何品入ってる？

●家で食事した時



●外食した時



野菜はたっぷりとりましょう

野菜には生活習慣病を予防するたくさんの働きがあります。
1～2食で必要な量を満たすことは難しいので、毎食とりましょう。

野菜は1日350g以上を目標に

1/3は緑黄色野菜（青菜・にんじん・ブロッコリーなど）でとりましょう



料理にすると

1日に5～6皿（1食に1～2皿）が目安

海藻、きのこ、芋（じゃが芋1個程度）も含めて

煮物 	サラダ (生野菜でも、 茹で野菜でも) 	具だく さんの汁物 (みそ汁・ スープなど) 	お浸し、 和え物 (茹でて、しょうゆ やごまで和える)
炒め物 	焼き物 (フライパンでそのまま 焼いたり、肉詰めしたり) 	蒸し物 (ホイルに包んで、 バター・しょうゆもおいしい) 	揚げ物 (天ぷら・フライ・素揚げ)



血圧を安定させる

血糖値の上昇を緩やかにする

腸内でコレステロールなどの
吸収を抑える

ビタミン・ミネラルを豊富に
含み、体の調子を整える

野菜の 働き

抗酸化作用があり、血液の流れを
スムーズにし、動脈硬化を防ぐ

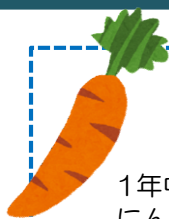
便通を整える

低エネルギーで、噛みごたえ
があり、食べ過ぎを防ぐ

季節感があり、
食卓を豊かにする

野菜を増やすコツ

- メインのおかず（魚料理や肉料理）にも野菜を添える
- 加熱して（煮る、蒸す、茹でるなど）かさを減らす。
- 汁物は具たくさんにする。
- 冷凍野菜、海藻類、乾物などすぐ使えて、日もちする材料を常備する。
- 作りおきできるものは余分に作って保存する。



●作りおきおすすめレシピ

1年中あるビタミン豊富な
にんじんを使った

にんじんのマリネ

にんじん2本(せん切り)
酢(大さじ2)
塩(小さじ1)



ビニール袋に入れ、
よく混ぜる。

*このレシピに他の野菜(レタス・きゅうり・セロリなど)をあえたり、ごま、マスタードなどでアレンジもできます。

野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

市販の野菜ジュースは、新鮮な野菜と比べてビタミン類や食物繊維が少ない事がわかっています。また噛まない
ので、満足感が得られず、他のものを食べ過ぎてしまう
事にもつながります。
どうしても野菜がとれない時は、野菜ジュースで補って
もいいですが、できるだけ野菜そのものを取りましょう。



食物繊維をとるには？

- 野菜・海藻・きのこ・芋類を毎食1～2皿はとりましょう。
- ごはんには麦を入れたり、全粒粉のパンを選んだりしましょう。
- 豆類や果物も適量とるといいでしょう。

食物繊維を多く含むもの

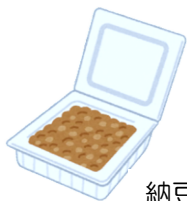
料理



八宝菜



麦ごはん



納豆



筑前煮



かぼちゃ煮つけ

野菜

オクラ・ごぼう
かぼちゃ・モロヘイヤ・
ブロッコリー



果物はいくら食べてもいいの？

果物の食べ過ぎは肥満や中性脂肪・血糖値の上昇につながります。1日の目安量を超えないようにしましょう。1日の目安量を分けて食べる分には何回食べてもかまいません。果物には食物繊維やビタミンC、カリウムなども豊富に含まれるため、食べる習慣のない方は、少量からでもとるようにしてみましょう。みかん、バナナ、カットフルーツなどが手軽に食べられます。



他の
果物
では
…

りんご **2/3コ**

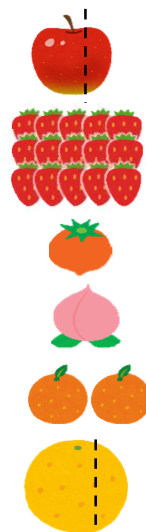
いちご **15粒**

かき **1個**

もも **1個**

みかん **2コ**

グレープフルーツ
2/3コ



❖ **1日にいろんな種類を食べたいときは？**

例 みかん1個とバナナ半分



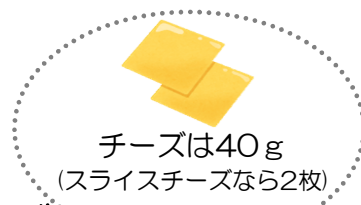
というように、
量を調整しましょう。

牛乳・乳製品はどのくらい飲めばいいの？

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。下の目安量を参考にしてとるようにしましょう。目安量以上にとっている人はエネルギーや脂肪のとり過ぎにつながりますので適量を心がけましょう。牛乳を飲む習慣のない方はヨーグルトやチーズなどでとるようにしましょう。



牛乳の
代わり
なら…



チーズは脂質と
食塩が多いので
とり過ぎ注意です！



❖ **1日にいろんな種類をとりたいときは？**

例 牛乳100ml と ヨーグルト100g



というように、
量を調整しましょう。