

ポイント1

主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養バランスを整える上で、主食・主菜・副菜をそろえることはポイントの一つです。→これらは役割が異なります

主食

ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもの

→ おもにエネルギーのもと



主菜

魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもの

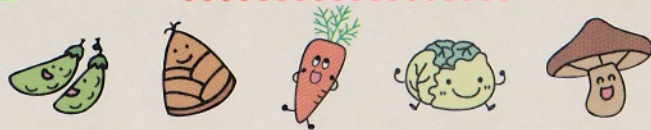
→ おもに体をつくるもと



副菜

野菜を中心としたもの

→ おもに体の調子を整える



ポイント2

組み合わせは 主食3:主菜1:副菜2

見た目の割合が主食・主菜・副菜を3:1:2に詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。この割合で作ると、お弁当箱の容量≒エネルギーになります!!

(写真のお弁当では… お弁当の容量(700ml)≒エネルギー(705kcal))

【写真のお弁当を参考にしてみよう】

ごはん 3

主食

主菜

1 鮭の塩焼き

副菜

2 栄養きんぴら
ミニトマト ブロッコリー
ほうれん草とチーズのサラダ

※写真のお弁当には、100gの野菜が入っています!!

「お父さんの頑張り弁当!!」



写真のごはんは240g!
成人男性のお茶碗1杯分

エネルギー 705kcal
脂質 18.3g
塩分 2.9g

副菜メニュー提案 その1

「栄養きんぴら」

材料(4人分)

- ごぼう……………1/5本
- にんじん……………1/10本
- くきわかめ……………25g
- さつま揚げ(角)…1/2枚
- 豚もも肉(薄切り)…1枚
- 板こんにゃく……………1/10枚
- 干しシイタケ……………2個
- ごま油……………小さじ1
- だし汁……………130ml
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

(作り方)

- ①材料を切る
 - ・ごぼう、にんじんは3~4cmのひょうし切り、くきわかめも同じ大きさに切る
 - ・さつま揚げ、こんにゃくはたんざく切りにする
 - ・干しシイタケは水でもどしてうす切りにする
 - ・豚肉は細切りにする
- ②鍋にごま油を熱し①の材料を炒める
- ③だし汁を加え、材料に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けする



副菜メニュー提案 その2

「ほうれん草とチーズのサラダ」

材料(4人分)

- ほうれん草……………1袋
- ホールコーン……………大さじ1
- プロセスチーズ……………25g
- しょうゆ……………小さじ1・1/2
- 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- サラダ油……………小さじ1/2
- かつお節……………ひとつまみ

(作り方)

- ①ほうれん草は、ゆでて食べやすい長さに切る
- ②プロセスチーズは小さい角切りにする
- ③aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る
- ④水気をきった野菜とチーズをドレッシングであえる
- ⑤最後にかつお節をかける



※写真の分量は、メニューの1人分です。