

食事のバランスを考えよう

まず規則正しい生活！そして3食きちんと食べよう！

学校がお休みになったり、通勤時間が不要になったり、生活のリズムが変わった人も多いと思いますが、今までと同じ時間に起きて、朝ご飯を食べて一日をスタートさせましょう！



だらだらとお菓子を食べていないかな？
おやつは量と時間を決めようね！



翌日のために、
夜は早く寝よう！



食事の内容も大切！

毎日の食事。何を食べるか、どうやって決めていますか？

「食べたいものだけを選ぶ」という食事内容では栄養の偏りがあり、体重の増減や血圧の上昇、便秘など、食に起因する健康トラブルが発生します。病気にならないからだづくりのために、バランスの良い食事にするポイントがあります。



毎回の食事でチェック！主食・主菜・副菜をそろえよう。

それぞれのジャンルから1つずつ選んで食べよう！

主食(黄色)：ごはん、パン、めん類など

主菜(赤色)：肉、魚、卵、豆腐、牛乳、乳製品など

副菜(緑色)：野菜、果物など



小学校の時に習ったよね！食事の時は、
黄の食べもの、赤の食べもの、緑の食べものをそろえよう！

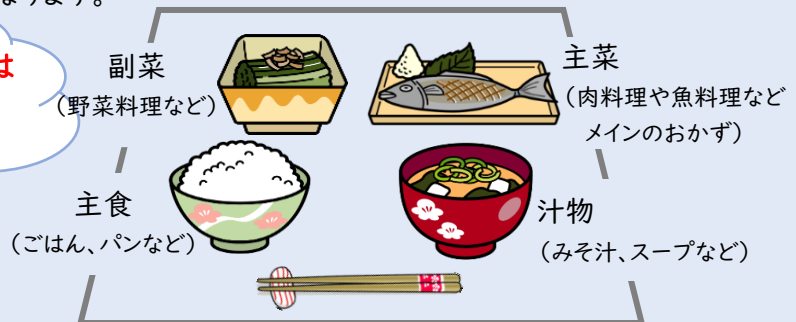
意識すると
食事のバランスが良くなるよ。

「定食」のスタイルにお皿を揃えてみると、分かりやすくなります。

「ラーメンだけ」「パンだけ」の単品メニューではなく、定食などの主食、主菜、副菜などがそろった食事にすると、食品や栄養のバランスもとりにやすくなります。

上の3つ(黄、赤、緑の食べもの)は
揃っているかな？

食べる前にチェックすると、何が
不足しているか確認できるよ！



Let's try it

不足しがちな野菜を増やす工夫は裏面へ



今までの食事に野菜料理を足してみよう！

お留守番での食事など、コンビニのお弁当やインスタント食品、冷凍食品など、単品メニューになりがちです。野菜を使ったちょっとの工夫で、食事の彩りがきれいになって、栄養のバランスが良くなります。

ポイント

1



冷蔵庫の余り野菜でスープを作ろう！

たくさん作っておくと、朝食や子どもさんの昼食にもなりますよ。

【具たくさん野菜スープ】

キャベツ、にんじん、玉ねぎなどの冷蔵庫にある野菜とベーコンやウインナーを入れてコンソメ、塩、こしょうで味付けをしたスープを作る

ポイント

2



電子レンジを使って、かんたんに野菜料理！ 火を使わないので、お子様にもご高齢の方も安心クッキング

【野菜のあえ物】

キャベツやピーマンを洗って、食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱する。味付けはポン酢やめんつゆ、ドレッシングなどお好みの調味料でOK。かつお節やごまを加えても。

野菜からの水気を切るのがポイント。ハムやツナ缶を加えると、たんぱく質もとれます。

【かぼちゃサラダ】

かぼちゃを2cm角に切り、耐熱容器に入れて、レンジで加熱する。粗熱がとれたら、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。

かぼちゃの代わりにじゃがいもでも。好みできゅうりを加えたり、ハムやチーズを加えてもおいしい！

【野菜のチーズ焼き】

キャベツや玉ねぎなどお好みの野菜を食べやすい大きさに切って、耐熱容器に入れて、レンジで加熱する。柔らかくなったら野菜の上に、めんつゆととけるチーズをのせてさらにレンジで加熱する。

チーズをのせて、オーブントースターで焼いてもGood！

ポイント

3



カット野菜や冷凍野菜を活用しよう！

- ラーメンに入れて、野菜ラーメンに
- レトルトカレーに入れて、野菜たっぷりカレーに
- 冷凍野菜を加熱して市販のスープに入れ、具たくさんスープに

買ってきたお惣菜も、温めるときに野菜を追加すると量も増えて、お得です。



ポイント

4



ゆで野菜をストックしよう！！

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、チンゲンサイなどお好みの野菜をゆでて、冷蔵庫にストックしておくと、ポン酢やマヨネーズ、ドレッシングなどをかけてすぐに食べられます！

多めに作っておくと、朝食や子どもさんの昼食にも重宝します！