



見直されるお米中心の『日本型食生活』

問保健センター ☎ 52-4999

『日本型食生活』とは昭和50年代の食生活を示し、ご飯を主食としながら主菜・副菜に加え、適度に牛乳や果物などが加わった『和食』の基本形のことです。『主食』『主菜』『副菜』を揃えるように意識すると、必要な栄養素をバランス良くとることができます。

▽主菜 肉や魚、 大豆製品など		▽副菜 野菜・きのこ など
▽主食 ご飯・パン・ 麺など		▽その他 牛乳、果物、 茶など

※和食の汁物は、中の具材により主菜にも副菜にもなります。

■ ちょっと大変そう…

ご飯と組み合わせるバラエティのあるおかず(主菜、副菜)は、惣菜や冷凍・レトルト食品などを利用すれば、すべて手作りするよりずっと楽です。また、いつもの食事にサラダや野菜スープなどを加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。簡単にできる工夫をしてみませんか。

<p>▽スーパーやコンビニを活用</p> <p>おにぎりに、サラダや野菜スープ(副菜)、唐揚げ(主菜)をプラス!</p>	<p>▽外食時やお弁当を買う時は</p> <p>主食・主菜・副菜のそろった幕の内風弁当やセットメニューがオススメ</p>	<p>▽冷凍・レトルト食品を上手に使って</p> <p>レトルトカレーにサラダをプラス</p>
--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

毎食、毎日栄養バランスを整えなくても、数日から一週間の中でバランスを整える工夫をしましょう。

■ 皆で食べると、もっとおいしい!

近年、ライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする機会が減り、一人で食事をする『孤食』や、家族がそれぞれ別々のものを食べる『個食』が増えているようです。

しかし、食事は単に栄養をとるだけではなく、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。また、マナーや料理についての関心が高くなり、楽しくおいしく食べることができま。家族や仲間とできるだけ一緒に過ごし、心にも体にも嬉しい食事を取りましょう。

<参考：農林水産省『日本型食生活』のススメ>

い
た
だ
き
ま
す

食生活改善推進協議会

★白身魚とキャベツのおろし煮★

「たらこ」などの白身魚は脂肪分が少なく、身はほぐれやすいので加熱しても固くならない消化のよい食材です。高齢者や胃腸の弱い方にも食べやすく、高タンパクで低カロリーなダイエット食としてもおすすめです。大根おろしは水分で味が薄くなるため、よく汁気を切ってから加えましょう。

材料(4人分)

白身魚(生たら)	4切れ(280g)
塩	少々
酒	小さじ2
片栗粉	適量
キャベツ	200g
オクラ	4本
大根おろし	1カップ(200g)
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1、小さじ1
みりん	大さじ1、小さじ1
砂糖	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー…113kcal
たんぱく質…14.3g 脂質…0.3g
カルシウム…62mg 塩分…1.3g

作り方

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、塩、酒で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- ② キャベツは一口大のざく切りにし、大根はすりおろしてざるにあけておく。
- ③ 鍋に(A)の調味料を熱し、①の魚を入れ加熱する。
- ④ ③にキャベツと汁気を切った大根おろしを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、茹でて縦半分に切ったオクラを添える。

(日本食生活協会 低栄養予防レシピ 参照)