



健康づくり推進キャラクター

# 「田布施町健康増進計画」 ～栄養・食生活編③～

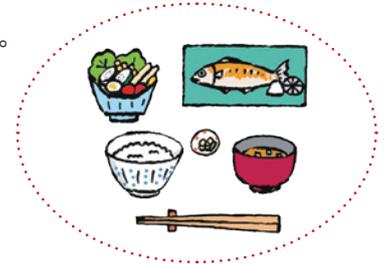
問保健センター ☎52-4999

主食、主菜、副菜のそろった食事をする事で、栄養バランスが整い、さまざまな疾病の予防につながります。ところが、町の食生活アンケートでは、「主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人」が約3割にとどまっています。

町では、健康長寿を目指し、「バランスのよい食事」をすすめていきます。

## ■ 目標 『バランスのよい食事をしよう』

項目	年齢区分	目標値 (平成 32 年度)
主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食している人の割合	小中学生	増やす
	20歳以上	50%以下



## ★「主食、主菜、副菜のそろった食事」は、体の主要な栄養素を満たすために重要です

種類	主な栄養素	はたらき
主食	炭水化物	体や脳を働かせる
主菜	たんぱく質、脂質	体(筋肉、血液など)を作る
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維	体の調子を整える

## ★バランスよく食べるには…

### 料理の「組み合わせ」を考えよう

主食と汁物、主菜1品、副菜1～2品を基本とした「一汁二菜(三菜)」のスタイルが理想的といわれています。

### 「主菜」の“とりすぎ”に注意

次のような主菜が多い食習慣になっていませんか。量を考えて食べましょう。

- ◆主菜を中心に食べて満腹感を得ている
- ◆「焼き魚+冷奴」「唐揚げ+刺身」のような、主菜が重なる食べ方をしている
- ◆市販弁当や外食が多くなりがち

### 「副菜」を“プラス1皿”食べよう

もっとも不足しやすいのは副菜です。効率的に料理に取り入れましょう。

### 副菜を1品増やすコツ

- ・作り置きをする → 煮物、五目豆、甘酢漬けなど
- ・市販品を利用する → カット野菜、サラダ、缶詰など
- ・冷凍保存や電子レンジを活用して、ひと手間を省く

### 「具たくさん」の料理を食べよう

単品料理などで済ませがちな人は、主食、主菜、副菜が一度にとれるような、食材の多い料理を選びましょう。

- (例) ・チャーシュー麺 → ちゃんぽん麺  
・かつ丼 → 中華丼

- ① れんこんは、皮をむいてすりおろす。
- ② キンカンは、薄い輪切りにして、種を取る。
- ③ 鍋に、④を入れて中火にかけ、静かに混ぜる。グラニュー糖が溶けたら火を止める。
- ④ ①を加えて、混ぜながら弱火で煮る。トロミがついたら、②とレモン汁を加えてサツと煮る。

### 作り方

れんこん	(1筋)100g
キンカン	(2個)20g
レモン汁	大さじ2
④ 水	1・1/2カップ
グラニュー糖	大さじ6

### 材料(4人分)

1人分の栄養価  
 エネルギー…92kcal  
 たんぱく質…0.5g 脂質…0.1g  
 カルシウム…10mg 塩分…0g



長引く風邪にはコレ。れんこんの成分が喉の痛みを和らげてくれます。ほのかな甘さと、れんこんのやさしいとろみが、胃腸を労わるレシピです。

## ★れんこんの葛湯★

食生活改善推進協議会

いただきます