

新生活の始まり

バランスのいい食事

春は新しいことが始まり忙しくなる季節。つつい偏った食事を摂っていませんか？春からバランスのいい食事を意識して習慣化を目指しましょう。



基本は「主食・主菜・副菜」を揃える

副菜

・野菜、海藻、きのこなどを使ったサラダや煮物など



主菜

・魚、肉、卵、大豆製品を中心にしたメインのおかず



乳製品

・1日に牛乳ならコップ1杯程度



果物

・1日片手にのる量。食後のデザートに

主食

・ごはん、パン、麺類などの穀物

主食・主菜・副菜の役割と1食あたりの目安量

	役割	目安量
主食	エネルギー源となる炭水化物を摂取することができます	1品
主菜	筋肉や体の様々な組織を作る素になるたんぱく質を摂取することができます。	1品
副菜	身体の調子を整えるビタミン、ミネラルを摂取することができます	1～2品

副菜は不足しがちです。中には副菜の料理のレパートリーが少なくて食べるのが難しいという方も多いのではないのでしょうか。野菜の和え物は同じ野菜でも味付けを変えるだけでレパートリーは無限大。おすすめの和え物の味付けを何個かご紹介します。



好きな野菜と使用した調味料を変えるだけ！

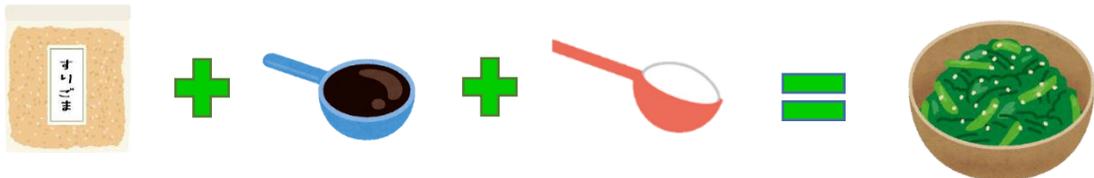
例1) めんつゆ小さじ1とちぎった焼きのりで磯部和えに



例2) 中華スープの素小さじ1/2とごま油小さじ1とごま少々でナムル風に



例3) すりごま小さじ1とめんつゆ小さじ1と砂糖小さじ1/4で胡麻和えに



例4) からし少々と醤油小さじ1と出汁の素と少々でからし和えに



テックイースト薬局
TEL 017-743-3988

テックイースト薬局では管理栄養士が在中しています。
お食事、栄養のことでお困りごとがありましたら気軽にご相談ください。

