

バランスの良い食生活のために簡単に出来ること！



岡谷市食生活改善推進協議会

- 主食、主菜、副菜をそろえる
- ★主食、主菜、副菜の量を考える
- △薄味に心がける
- ・その他

- 時間があるときに、常備菜等を多めに作っておく。(きんぴらごぼうなど…)
- 副菜に主菜となる食材を入れ、1品でバランスの良いものを作る。
- 彩りを考え、自然とバランスの良い食事に。
- ★ 野菜を多めに入れる。
- ★ 野菜は、ゆでる、蒸すなど加熱してかさを減らして量をたくさんとる。
- ★ 作り過ぎない。
- △ 味つけに気をつける。
- △ 旬のものを使う。
- △ 香辛料やだし等をきかせ、調味料等を軽量器で測り、薄味に心がける。
- ・ 揚げる・煮る・焼く・炒める・蒸すなど調理方法が重ならないようにする。



食事を作る

ときの工夫

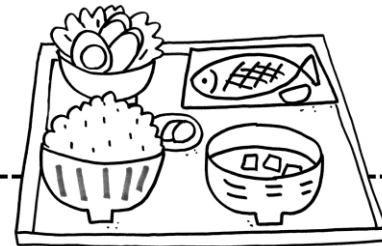


メニューを考える

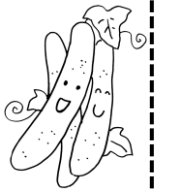
ときの工夫



- 主食・主菜・副菜をそろえる。
- メイン料理を決め、それに合った主食・副菜・汁物を組み合わせる。
- バランスを考えるために、朝、昼、夕に食べたものを書き出し、食材の偏りをチェックする。
- 主菜に野菜も入ったメニューを考える。
- たくさんの食材を使う。
- 肉・魚・大豆・卵料理等、バランスを考えて続かない、重ならないようにする。
- ★1週間のメニューを大まかに決める。食材の量をしっかり決める。
- ★ 1週間を振り返り、「肉が多かった」と思った時は、魚・大豆製品を使ったメニューを心掛ける。
- ★ 野菜は、温野菜でたくさんとる。
- △ 汁は1日1杯程度にする。
- △ 減塩になるような献立を取り入れる。
- ・ 同じ主食が続かないようにする。
- ・ 彩りを考える。



- 前日に下準備をしておく。(野菜を切っておく、野菜をゆでておく)
- 夕食の残りをリメイク。
- インスタントの味噌汁に、レンジで加熱した野菜をプラスする。
- 食べやすい料理にする、手のかからない献立、火を通さなくても食べられる野菜を用意。
- △朝も野菜をとれるように味噌汁を具たくさんにする。
- 一つの器具で、主菜も副菜もとれる料理を作る。
- 主食、主菜、副菜の定番メニューを決める。朝食は、ワンパターンでもOK。
- 前日に作り置きが出来るものを作っておき、野菜をプラスする。(常備菜)
- ・ ワンプレートにして時間を短縮する。
- ・ 包丁を使わずに食べられるメニューにする。



食べるときの工夫

忙しい朝の工夫



- 市販のお弁当にサラダや和え物をプラスする。
- 単品ではなく、サラダなどをプラスする。
- ★ 食べ過ぎた次の日は調整をする。
- ★ ごはん(主食)を減らしすぎない。
- ★ 腹八分目にするようにする。
- ★ ワンプレート盛りや一人ひとりに盛り付けをして食べすぎに注意する。
- ★ 主食・主菜・副菜とバランスよく作ったものを残さず食べる。
- ★ 外食が続くとき、宴会などが多い時期は、その他のときを軽めの食事にする。
- △ 漬物など塩分の多い料理は食べ過ぎないようにする。
- △ しょう油等の調味料をかけすぎない。調味料は、「つけて食べる」を心がける。
- △ 温かくおいしい状態にしてから食べる。
- ・ 食後はすぐに磨きをして、だらだら食べないようにする。
- ・ 間食にヨーグルト・牛乳・チーズなど乳製品や果物を食べるようにする。
- ・ 家族そろって、楽しく食事をする。

