



おいしく楽しくバランスよく



健康は、バランスのよい食事から！

お子さんの健やかな成長や、大人の健康づくりの基本となるのは「バランスのよい食事」です。バランスのよい食事とは、『主食・主菜・副菜』を組み合わせた食事のことをいいます。ご家族全員が元気な毎日を過ごすためにも、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。



主食

～エネルギーになる～

ごはん・パン・麺など

主菜

～体をつくるもとになる～

肉・魚・卵・大豆料理など

副菜

～体の調子をととのえる～

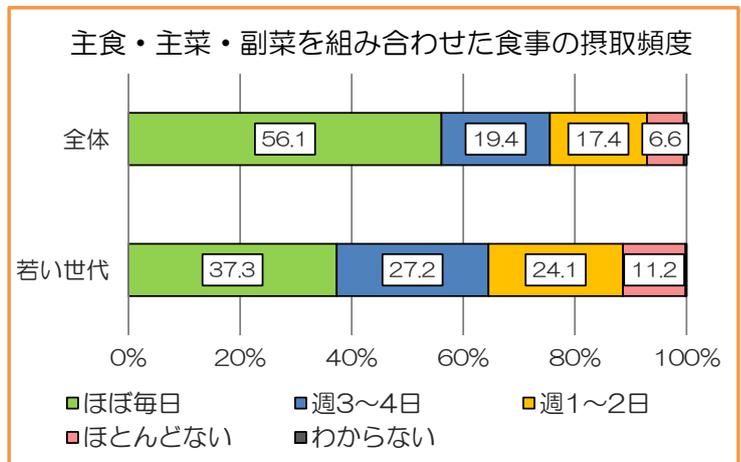
野菜・きのこ・海藻・いも料理など

★バランスのよい食事は難しい？

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている者の割合について、子育て世代である20代～30代では約37%と、全体に比べ低いのが現状です。

また、バランスのよい食事をするために必要なことは、若い世代では「時間があること」「手間がかからないこと」をあげる人が他の世代に比べ多くなっています。

仕事や育児などで忙しい日々の中、バランスのよい食事を用意するのは時間や手間がかかり、難しいというイメージが強いのかもしれません。



※農林水産省：食育に関する意識調査（令和元年10月実施）

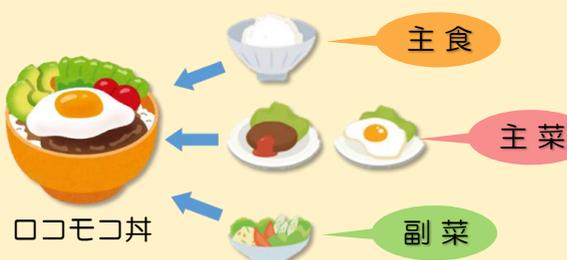
★でも…選び方や工夫次第で、手間なく「バランスのよい食事」に！！

主食・主菜・副菜がそろった食事といえば和食の定食スタイルが代表的ですが、それぞれの料理をうまく組み合わせれば意外と簡単に準備できます。

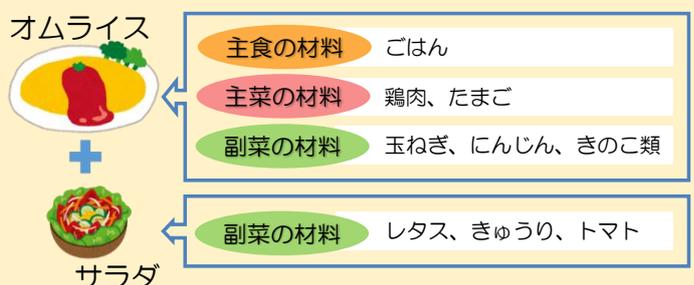
外食や市販の総菜・弁当を利用する際も、少し意識するだけで食事のバランスがよくなります。下の例を参考に、選び方を工夫してみましょう。



（例）1つのお皿に盛り合わせた料理



（例）いろいろな食材を組み合わせた料理



★乳製品・果物もしっかりとろう

主食・主菜・副菜がそろった食事に、「牛乳・乳製品」や「果物」をプラスすることで、不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素を補給でき、さらにバランスのよい食事になります。

下の＜1日の目安＞を参考に、食後のデザートや間食などでとり入れましょう。

＜1日の目安＞

【牛乳・乳製品】

牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パックのうち、いずれか2つ



【果物】

200g程度

～ 200gの例 ～



りんご1個 バナナ1本 オレンジ1個

*みかんやキウイなどの小さい果物は、2個が目安です。

🍷 簡単レシピのご紹介 ～ 料理講習会の献立から ～

＜おにぎらず(ツナマヨ・レタス)＞

1個分 エネルギー365kcal たんぱく質12.0g 脂質10.7g 食塩相当量0.6g

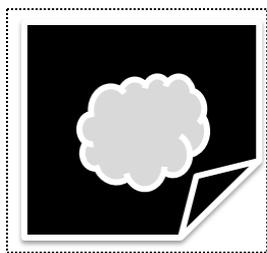
【材料 1個分】

- ・ごはん…茶碗軽く1膳
- ・焼きのり…1枚
- ・ツナ缶…1/2缶
- ・マヨネーズ…小さじ1/2
- ・しょうゆ…少々
- ・レタス…1枚

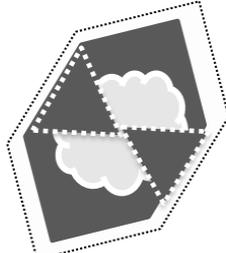
【作り方】

- ① ツナ缶は油（水煮缶の場合は汁）をきり、マヨネーズとしょうゆを混ぜておく。レタスは、はさみやすい大きさにちぎる。
- ② ラップに焼きのり⇒分量の1/2のごはん⇒①のツナマヨとレタス⇒分量の1/2のごはんの順にのせる。
- ③ のりの四方を対角線に包み、さらにラップで包む。のりがなじんだら、半分に切ってできあがり。

★★包み方と切り方のポイント★★



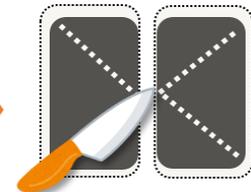
ラップにのり・ごはん・具材をのせる



対角線に包む



ラップで包んだままなじませる



ラップごと切る

※包丁を軽く濡らすと切りやすい

おにぎらず



主食の材料 ごはん



主菜の材料 ツナ缶
*焼き魚やハム、卵焼きやそぼろなどもおすすめ

副菜の材料 レタス
*きゅうりやコーン、野菜のナムルなどもおすすめ

具材の組み合わせはお好みでOK！作りおきや常備菜、前日のおかずなどを使えば、朝食にもぴったりです。

サラダやスープなどをプラスすると、さらにバランスアップ♪

内容についてのお問合せ、食事に関する相談がありましたら下記まで御連絡ください。

小樽市保健所 健康増進課 健康づくりグループ TEL 22-3110