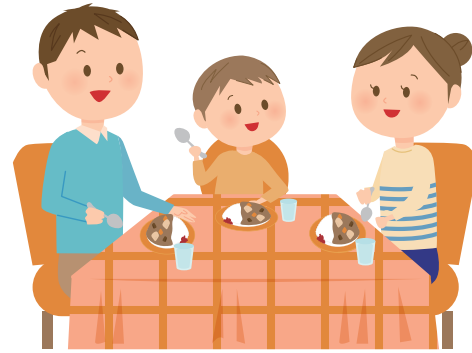


栄養と健康



健康な生活はバランスの良い食事から。

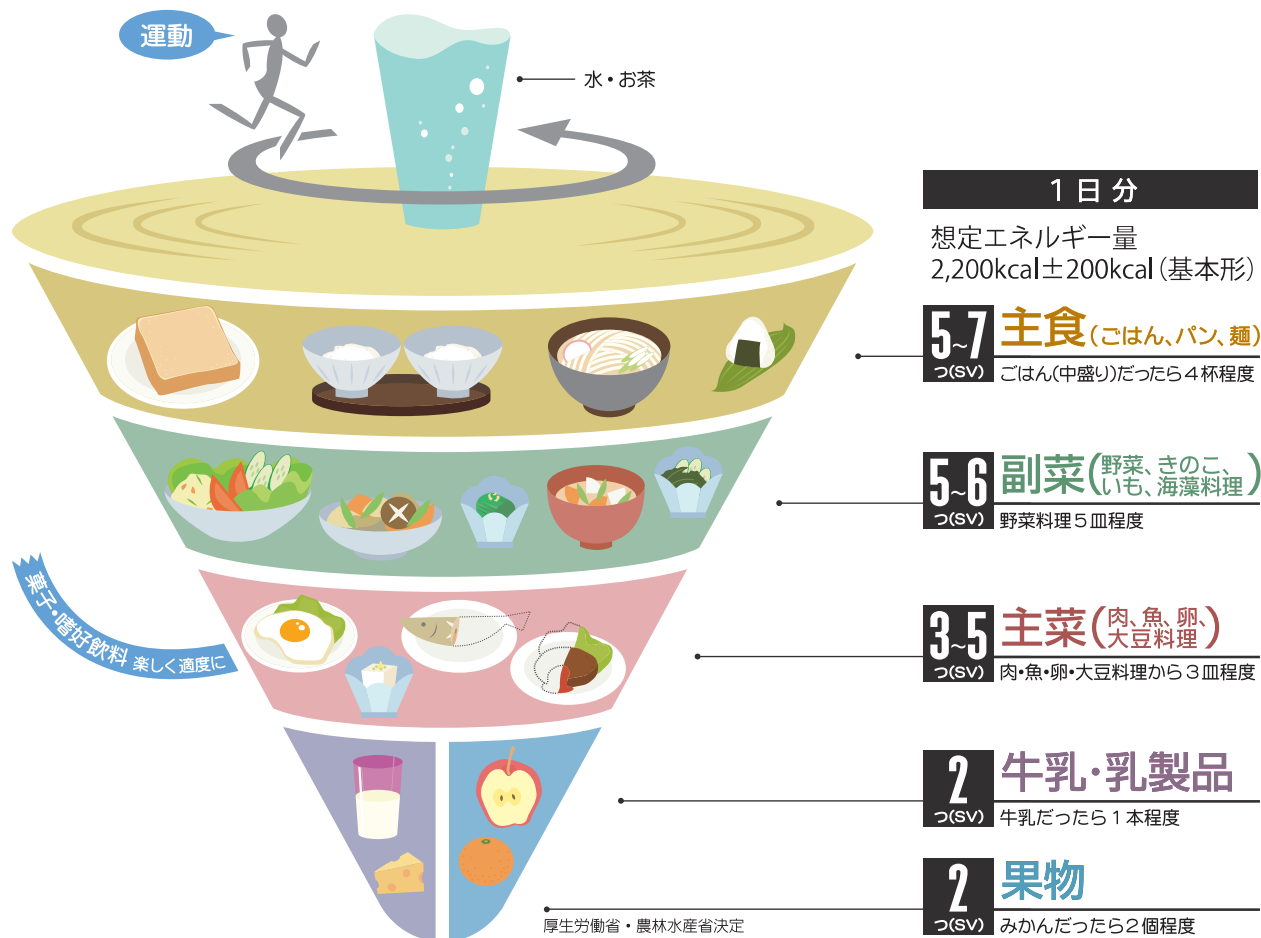
健康のために何をどれだけ食べたらよいか、知っていますか？

1 食事バランスガイド

健康のために何をどれだけ食べたらよいか、これを目で見てわかるように示した栄養教育教材を「フードガイド」といい、世界各国で独自に設定されています。

日本では平成17年（2005年）6月に、厚生労働省と農林水産省が合同で「食事バランスガイド」を策定しました。

食事バランスガイドは「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを「料理」で示していることが特徴です。



2 健康な食事とは

1 食事バランスガイドを活用

成人の場合、食事バランスガイドのコマのイラストにあるように、「主食」は5~7つ、「副菜」は5~6つ、「主菜」は3~5つ、「牛乳・乳製品」は2つ、「果物」は2つが1日の目安になります。

(上記でエネルギー量は約2,200Kcal±200Kcalに相当します。)

「どれだけ」の目安は、性別や年齢、日頃の身体活動レベルにより様々ですが、「主食 (ごはん・パン・麺類等)」、「副菜 (野菜・きのこ・いも・海藻料理等)」、「主菜 (肉・魚・卵・大豆料理等)」、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つの料理区分を偏りなく食べることが、これからの健康な生活に欠かせません。

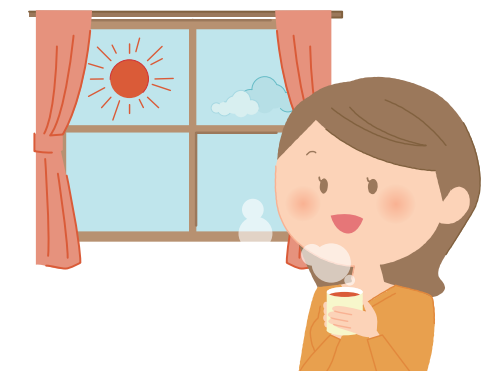


2 1日3食をとる

生活リズムを整えるには1日3食とることがおすすめです。

朝起きて食事をすると集中力がアップして、体も頭も元気に働くため、1日3食の中でも特に朝食が大切です。

朝食をおいしく食べるためには、夜遅くの間食を控えたり、起床時にお茶など温かい飲み物を飲んだりすると効果的です。



3 意識して野菜をとる

がんや循環器疾患の予防に効果的と言われるカリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン等を適量摂取するためには、1日350g以上の野菜をとることが必要です。

次のページにある、野菜を使ったお手軽レシピをぜひ活用してみましょう。





野菜レシピ ～キャベツを使って～

さば缶のさっぱりキャベツ蒸し



栄養価(1人分)
・エネルギー 212kcal
・食物繊維 2.3g
・食塩相当量 1.4g
(2人分で計算した場合)

**調理
アドバイス**



材料 (2～3人分)
さば水煮缶 …… 1缶(180g) ごま油 …… 小さじ1/2
キャベツ …… 1/4玉(250g) ゆず胡椒 …… 適宜
鶏がらスープの素…小さじ1

作り方

- ①キャベツはざく切りにして、フライパンに入れ、さば水煮缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
- ②キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。
- ③お好みで、ゆず胡椒を加え、スープに溶かす。

●さば水煮缶の代わりに、味噌煮缶やしょうゆ缶を使用する場合は、鶏がらスープの素がなくてもよいです。

野菜レシピ ～もやしを使って～

もやしとピーマンの和え物



栄養価(1人分)
・エネルギー 15kcal
・食物繊維 1.5g
・食塩相当量 0.7g

**調理
アドバイス**



材料 (2人分)
もやし …… 1/2袋(100g) 塩こんぶ …… 8g
ピーマン …… 1個(30g)

作り方

- ①もやしはさっと洗い、水気を切る。
- ②ピーマンは縦半分に切り、種をとって細く切る。
- ③沸騰した湯でもやしとピーマンをさっと茹でてざるにあげる。
- ④水気が切れたら塩こんぶを加えて和える。

●お好みで、塩こんぶの量を調整してください。
●和えてから少し時間をおくと、味がなじみます。



野菜レシピ ～小松菜を使って～

小松菜スープ



栄養価(1人分)
・エネルギー 29kcal
・食物繊維 1.8g
・食塩相当量 1.2g

**調理
アドバイス**



材料 (2人分)

小松菜 …… 100g 鶏がらスープの素…小さじ2
しめじ …… 30g ごま油 …… 小さじ1/2
玉ねぎ …… 1/8個(30g) こしょう …… 少々
水 …… 300ml

作り方

- ①小松菜は3cmくらいの長さに切る。しめじはほぐし、玉ねぎはうす切りにする。
- ②鍋に水とスープの素を入れ火にかけ、玉ねぎとしめじを煮る。
- ③小松菜を加え、火が通ったら、こしょうを加える。
- ④器に入れて、ごま油をかける。

●小松菜はやや硬めの葉物なので、食べにくい方は長さを短めに切るとよいでしょう。
●おろししょうがを加えたり、ごま油をラー油に変えると違った味わいになります。



目指そう!
野菜1日
350g!

発行／名古屋市健康福祉局健康部健康増進課

