

10-②

美しさは健康から
間違っただいエット
していませんか？

副菜

副菜

主食

主菜が無い

副菜

主菜

主食

食べない

主食・副菜・主菜のバランスを考え、
調理法や、菓子・アルコールなどの
とり方を見直してみましょう。

★
バランスの良い食事

平成28年度
健康づくり推進
事業
作成

この食事は
何キロカロリー？



写真提供：地域活動栄養士 菜の花堂

ちょっとした工夫で

566キロカロリー
たんぱく質23.4g 脂肪19.6g 塩分相当量1.7g

どんな工夫？

今日から出来る！
工夫点
☆豆でかさ増し！
☆ドレッシングはノンオイル！
☆タルタルソースは使わないで...

ヨーグルトソースの作り方

- ＜材料(2人分)＞
- A { たまねぎ: 30g
 - トマト: 40g
 - セロリの葉: 4g
 - セロリ: 40g
- ＜作り方＞
- Aはみじん切りをし、BはすりおろしてCの調味料で和える。



- C 調味料
- ・ブルジョーグルト: 50g
 - ・マヨネーズ: 1/2 (10g)
 - ・酢: 1/4 (5g)
 - ・こしょう: 少々