

<主食・主菜・副菜のそろった食事を I>

【献立例】

♥ 主菜：焼き魚



副菜：お浸し



◆ 主食：ごはん



具だくさんの汁



☆主食・主菜・副菜がそろうことで栄養のバランスもOKです。バランスのとれた食生活は今後の生活習慣病の予防につながります

主食とは

ごはん、パン、麺などの穀類が中心の料理

主菜とは

魚、肉、卵、大豆料理など

副菜とは

野菜、きのこ、いも、海藻などの料理

<主食・主菜・副菜のそろった食事を II>

メニュー集の料理から

こんな組み合わせはいかがですか



主食：ごはん（150g）



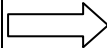
主菜：魚と野菜のレンジ蒸し



副菜：ひじきの炒り煮

1食分の栄養価

エネルギー	530kcal	たんぱく質	26.9g
脂質	14.5g	塩分	1.7g



1日の約1/3の
栄養量がとれます

※ 幼児（3～5歳）は大人の約1/2量を目安にしてください

＜主食・主菜・副菜のそろった食事を Ⅲ＞

☆ ワンプレートメニュー〔1皿料理の工夫〕 主食・主菜・副菜が一度にとれて便利ですよ
お子さんと一緒にの昼食などにおすすめです

メニュー集の「タコライス」「生揚げの炒め煮丼」がワンプレートメニューです

お皿の場合 お皿は大皿を使いましょう

野菜の量はお皿の半分がかくれる位を目安にしましょう

丼等を使った場合 ごはんはふだんのお茶碗一杯分を使いましょう

☆ 副菜料理（野菜、きのこ、芋等を使用した料理）を食べましょう

かながわ健康プラン21の目標：1日に350g以上の野菜を（うち緑黄色野菜120g以上）

1食分の野菜（約120g）の目安



生野菜は両手一杯



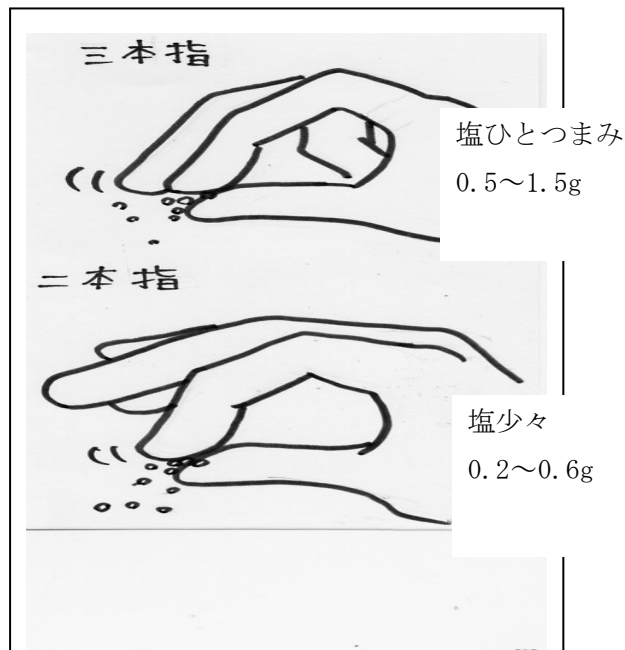
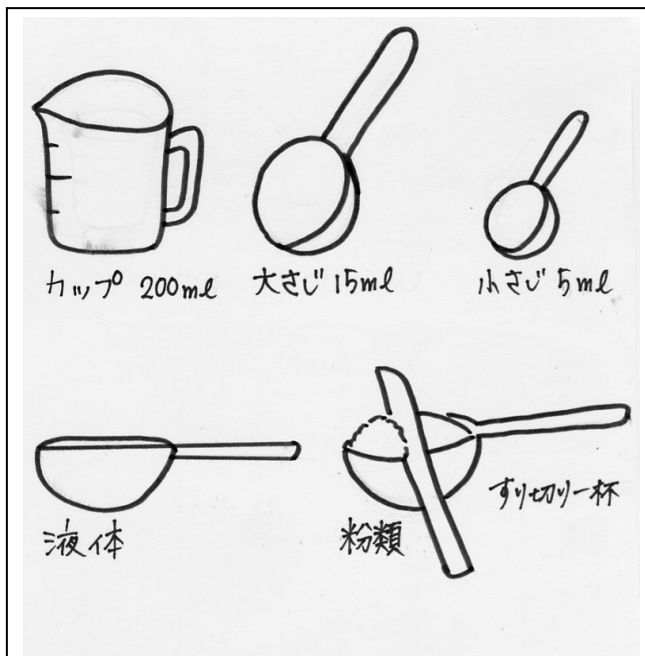
茹で野菜は片手一杯

<料理の基本 計量の目安>

初めて作る料理は調味料を計量すると味の目安がわかり便利です

※ しょうゆ・酒など液体を計るときはスプーンの縁いっぱい盛り上がる程度まで

砂糖、塩、粉類は山盛りにとってから、ナイフやスプーンの柄をすべらせて表面が平らになるようにしましょう



<電子レンジ・オーブントースターの利用>

メニュー集には電子レンジ・オーブントースターを使って短時間でできる料理を掲載しています 上手に利用しましょう



○電子レンジ

使える容器など：耐熱性ガラス容器、耐熱性のある陶器・グラタン皿、日常使っている陶磁器など
(金・銀箔のあるものは火花が飛ぶので使用できません)

ラップは耐熱温度が140度C以上のものは使えますが、アルミホイルは使用できません

※ 料理に使うワット数 (w) ・料理時間は、使っている電子レンジによって違いますので、説明書を良く読んで使いましょう

☆このメニュー集は500ワットを基準に調理時間を記載しています

生卵、ゆで卵は加熱しないようにしましょう (破裂しやすい)

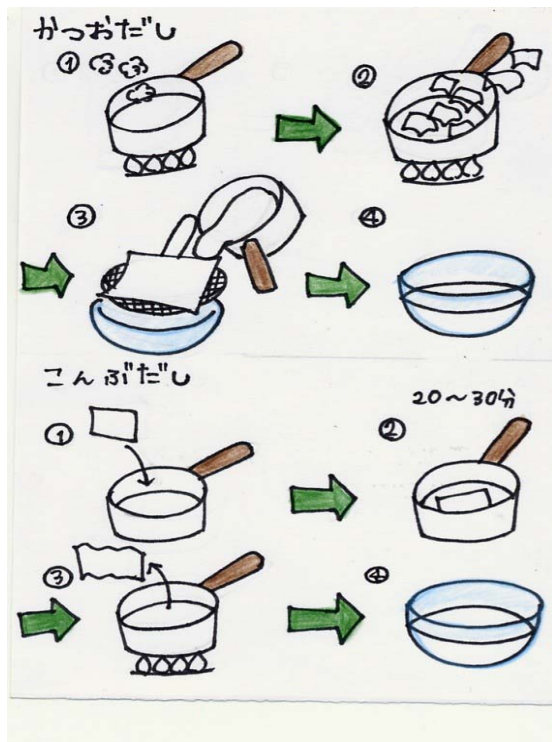
殻のある食品 (栗やぎんなんなど) は、皮、膜のある食品は必ず割れ目や切れ目を入れてから加熱をしましょう

○オーブントースター

使える容器：耐熱性ガラス容器、耐熱性のある陶器・グラタン皿など
アルミホイルは使用できるが、ラップは使用できません

<料理の基本 だしのとり方>

平成19年度に実施した子育て中のお母さんを対象とした食事調査では全体の1/2の人が、かつおぶしや、こんぶでだしをとっていました



かつおだしのとり方

- ① 鍋に水を入れて煮立て、②削りかつおを加えふきあがったら火をとめる（ぐらぐら煮立ると渋みがでます）
- ③ しばらくおいて、削りかつおが沈んだら万能こし器にキッチンペーパータオルを敷き、静かに注ぎ入れてこす
- ④ きれいに澄んだだし汁がとれます

水2カップに対し、かつお節1/2カップ（約8g）

約 1 2/3カップのだし汁がとれます

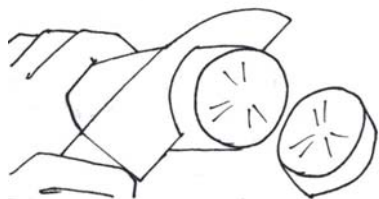
こんぶだしのとり方

- ① こんぶの表面をぬれぶきんか、ぬらしたペーパータオルでさつとふき水を入れた鍋につける
- ② 20分～30分ほどつける
- ③ こんぶを取り出し、ひと煮たちさせる
だし1カップ分（こんぶ5cm×1cmぐらい 水1カップ）
こんぶの表面の白い粉はうまみ成分なので洗わないこと

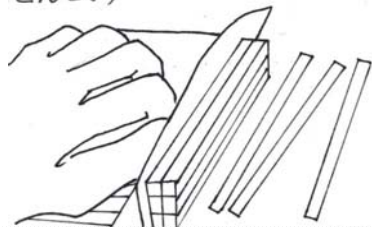
<料理の基本 切り方>

メニュー集の作り方に掲載している切り方です

輪七かり



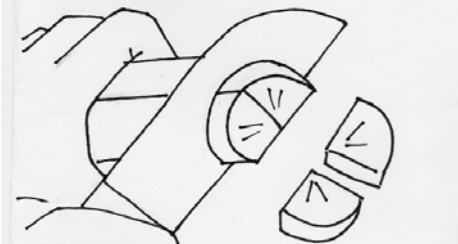
せん七かり



輪切り：煮物に使用するときには火のとおりや味のしみ込みが均一になるよう同じ厚さになるように切る

せん切り：長さ5cmくらいの薄切りにしたものを端から切る 薬味、酢の物 汁ものに

いちょう七かり



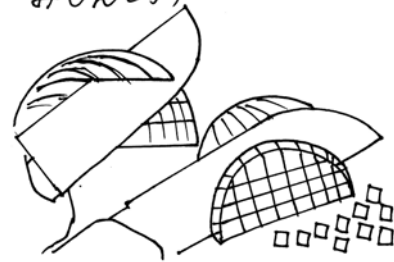
乱七かり



いちょう切り：たて四つ割にしてから切る 煮物、汁物に

乱切り：にんじん、ごぼうなどくるくるまわして斜めに切る 煮物に

みじん七かり



くし形七かり



みじん切り：せん切りにしてから刻む（図は玉ねぎの切り方）薬味などに

くし形切り：玉ねぎ、トマトなど二つにわたったものを端からくし形に切る 煮物、炒め物 とりあわせに

<子どもの食事（大人の食事からの応用）>

〔水菜のサラダ〕



生野菜より加熱したほうが
子どもには食べやすい

水菜は食べやすい大きさに
切って電子レンジに
1～2分かける
ごま油、しょうゆは大人と
同じ味付けでOK
レモンは除きます

〔魚と野菜のレンジ蒸し〕



大人用の野菜を取り細かく
刻む。
別の容器に野菜と魚をのせ
牛乳（大さじ1）と、とろ
けるチーズ（1/4枚）をの
せ、ラップをして電子レン
ジ6～7分かける

<栄養成分表示を利用しましょう>

外食や市販食品を利用するときは

栄養成分表示をみるとその料理や食品の熱量（エネルギー）

たんぱく質、脂質などがわかります

栄養成分表示は料理なら1食分、食品は1箱、100g 当たり

等で表示されていますので、自分の食べたエネルギー量などを
知りたいときは利用してください

- ・市販食品などナトリウム量だけで塩分量が記載されていないものは次の計算で食塩相当量がわかります

※ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

例：ナトリウム 600mgの食塩相当量は $600\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = \underline{1.5\text{g}}$

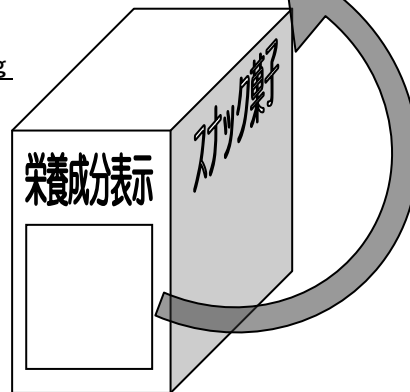
- ・間食は1日の食事の楽しみなどになりますがとりすぎには注意しましょう 菓子や嗜好飲料をとるときは200kcal位を目安にしましょう

スナック菓子は油を使ったものが多くあります

ポテトチップ小1袋 (30g) でおにぎり1個分 (約160kcal)

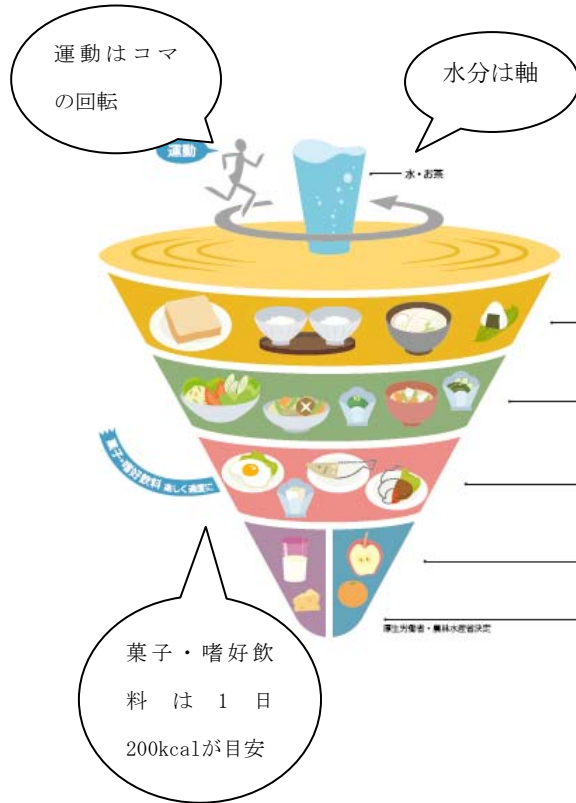
のエネルギー量です

栄養成分表示	
〈1箱 (〇〇 g) 当たり〉	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
ナトリウム	mg
(〇〇〇〇)	g



<食事バランスガイドの活用>

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。



食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまいます

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2つ(BV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、白米(中盛り)1杯、煮干し1杯、コシヒカリ2杯 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、白米(中盛り)1杯、うどん1杯、そば1杯、スライスパン1杯
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 2つ(BV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうり(中盛り)2杯、人参(中盛り)2杯、ゆでたまご1杯、ひじき(中盛り)1杯、もやし1杯、きんぴら1杯、きんぴら(中盛り)1杯 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、きのこ(中盛り)2杯、もやし(中盛り)2杯
3-5 主菜(肉、魚、卵) 2つ(BV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、牛肉、豚肉、焼肉、魚、鶏の唐揚げ、煮豚、煮魚、煮魚(中盛り)2杯 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉(中盛り)2杯、魚(中盛り)2杯、鶏肉(中盛り)1杯
2 牛乳・乳製品 2つ(BV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(中盛り)1杯、ヨーグルト(中盛り)1杯、アイス(中盛り)1杯、ヨーグルト(中盛り)1杯、ヨーグルト(中盛り)1杯 2つ分 = 牛乳(中盛り)2杯
2 果物 2つ(BV) みかんだったら2個程度	1つ分 = あんず1個、りんご(中盛り)1杯、バナナ1杯、みかん(中盛り)1杯、みかん(中盛り)1杯、りんご(中盛り)1杯

くわしくは
厚生労働省
農林水産省の
ホームページ
で

1日2200kcal±200kcalの場合