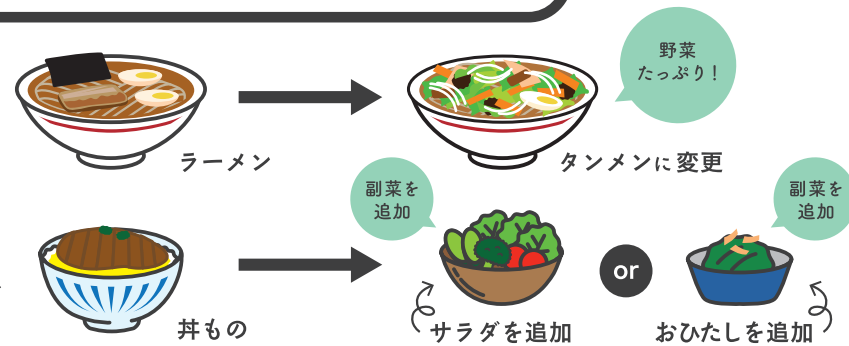


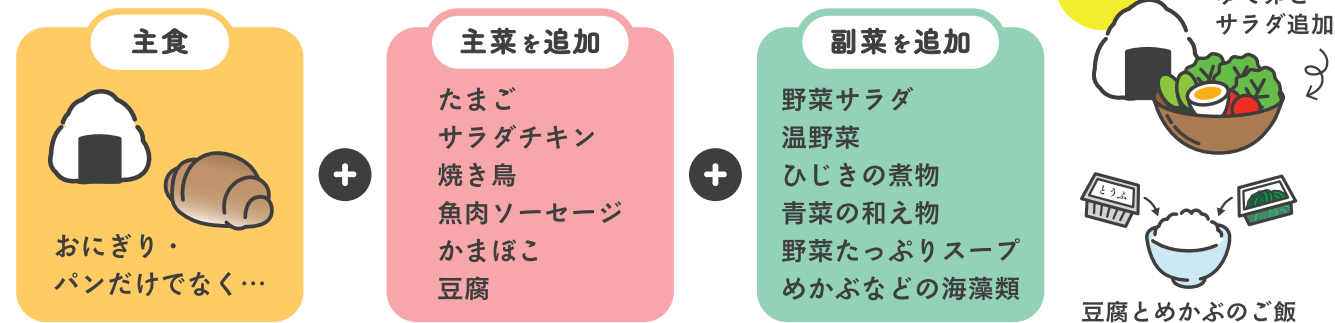
食事シーン別 食べ方ポイント

外食の場合

定食や具沢山な料理を選びましょう。
麺類や丼ものなど食べたいときは、**副菜**を追加します。



コンビニ・スーパーを利用する場合



家庭で調理する場合

不足しがちな野菜(副菜)をとるコツ

野菜をとるコツ①

便利な野菜をストック

トマト・きゅうり・カット野菜・冷凍野菜・乾燥野菜 など

野菜をとるコツ②

主菜や汁物に追加

便利な野菜を普段の料理に追加して食べる

野菜をとるコツ③

加熱してかさを減らす

葉物野菜を電子レンジや茹でる・炒めるなどでたっぷり食べる

表紙の『温玉ツナ丼』レシピ



材料

カット野菜 ……1/2 袋
ごはん ……1人前
ツナ缶 ……小1缶
温泉卵 ……1個

作り方

- ① カット野菜を耐熱の皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、水気をきる。
- ② 器にごはんを入れ、①とツナ、温泉卵をのせ、ごまをふりかけ、しょうゆをかける。

農林水産省

「ちょうどよいバランスの食生活」

ちょうどよいバランスの食生活

検索



横浜市役所の公式キッチン
【クックパッド】

横浜市役所 クックパッド

検索



わたしをつくる 元気ごはん



「元気ごはん」ってなに？

「こころ」も「からだ」も元気に過ごすために必要な「バランス」と「量」がそろった食事のことです。



温玉ツナ丼

わたしのごはんは 元気ごはん？

Type 1

朝ごはんは毎日食べています。だいたい菓子パンとコーヒーです。



Type 2

体を鍛えています！たんぱく質を多めにとって、炭水化物は抜いています！



Type 3

太りたくないの、1日2食にしています！



元気ごはんにするには？
中面をチェック

横浜市健康福祉局健康推進課

TEL：045-671-2454 / FAX：045-663-4469

元気ごはんの基本はこれ！

主食・主菜・副菜がそろった食事

体を動かす力になる

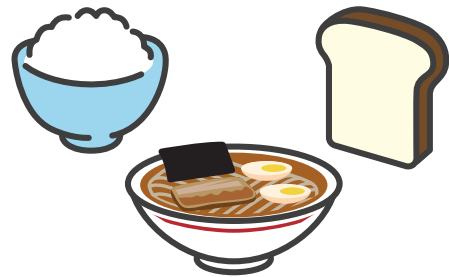
主食

目安量(1食あたり)

主に炭水化物がとれます



茶碗1杯



ごはん・パン・麺類
など

体をつくる

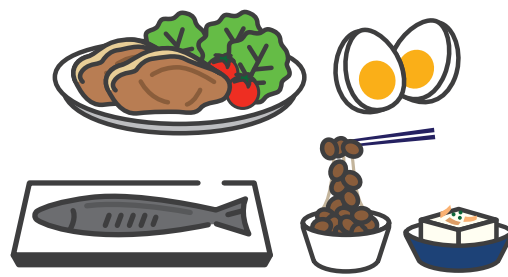
主菜

目安量(1食あたり)

主にたんぱく質がとれます



手のひら
1つ分



肉・魚・卵・大豆製品
など

体の調子を整える

副菜

目安量(1食あたり)

主にビタミン・ミネラル・
食物繊維がとれます



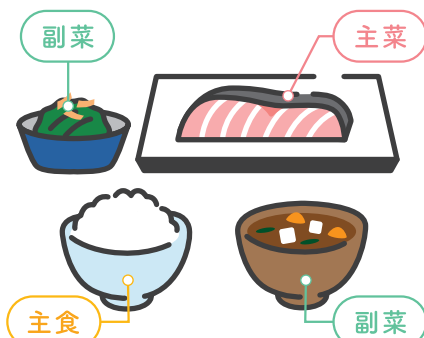
こぶし
1~2つ分



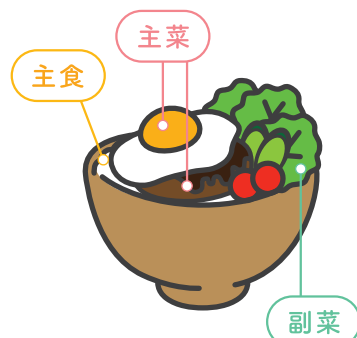
野菜・芋・きのこ・海藻
など

全部そろえば元気ごはん

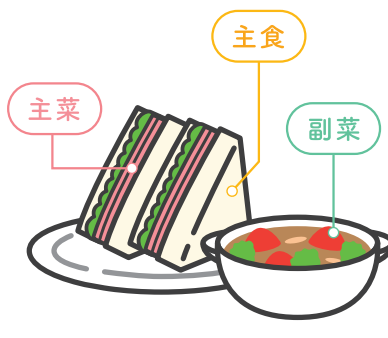
1日1回は
乳製品と果物
も忘れずに



定食スタイル
ごはん+焼き魚+おひたし+
野菜たっぷり汁物



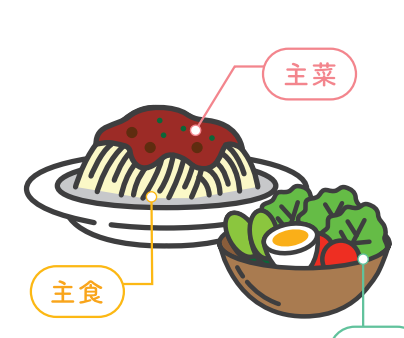
ごはん+ハンバーグ+
目玉焼き+たっぷり野菜



サンドウィッチ+
野菜スープ



いろいろなおかずの
弁当



パスタ+ミートソース+
サラダ

元気ごはんは /
お皿が分かれていなくても大丈夫

POINT

主食・主菜・副菜の内容がそろっていること！

タイプ別アドバイス /

元気ごはんにするには？

Type1

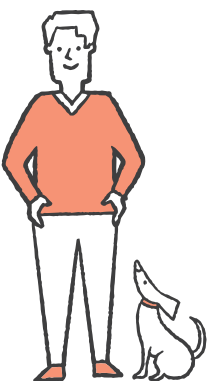
朝ごはんを食べる習慣は素晴らしいですね。菓子パンは砂糖や油が多いため、主食ではなく、お菓子の仲間と考えられています。

食パンなどの甘くないパンに主菜・副菜のおかずを付けられるとより良いですね。



Type2

エネルギー源となる炭水化物が不足すると、食べたたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。筋肉を減らさないためにも適量の炭水化物をとることが大切です。



Type3

空腹時間が長くなると体に脂肪が蓄積されやすく、血糖値の急上昇の原因にもなります。また、1日2食では、1日に必要なエネルギーや栄養素を補うことが難しいので、3食とれるとよいですね。

