

vol. 16

[問い合わせ] 保健センター(☎282-2797)

主食・主菜・副菜は、健康な食事の基本となるものです。多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。

主食・主菜・副菜って何?

主食…ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主菜…魚や肉、卵、大豆製品などを使った、おかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜…野菜等を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



毎日プラス1皿の野菜!

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350グラムです。これは日本人の平均摂取量(294グラム)※にもう1皿加えた量に相当します。毎日の食事に野菜を1皿プラスしてみましょう。

おいしく減塩1日マイナス2グラム!

食塩摂取量の全国平均は10グラム※で、「健康日本21(第2次)」が定めた食塩摂取量の目標値(8グラム)まであと2グラムです。だしや柑橘類、香辛料等を使い、おいしく減塩に取り組みましょう。

毎日の暮らしに with ミルク!

20~30歳代の3人に1人が、普段の生活で牛乳や乳製品をとっていません※。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳や乳製品を毎日の食事に加えてみましょう。

※平成27年「国民健康・栄養調査」結果より

9月は、全国的な「食生活改善普及運動月間」で、茨城県では「循環器疾患予防月間」にも定められています。毎日の食事を見直すきっかけにしてみませんか。



いもマミィの おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
オリーブ油	小さじ1/3
おろしにんにく	少々
ベーコン	20 g
タマネギ	160 g
セロリ	40 g
ニンジン	40 g
ズッキーニ	40 g
ナス	40 g
トマト缶(カットタイプ)	120 g
コンソメ	4 g
水	600ml
大麦または押し麦	40 g
食塩	0.8 g
パセリ	少々
※エネルギー(約93kcal)、	食塩相当量(1.0g)

野菜たっぷり!朝食にも! 「大麦入りトマトスープ」



[Point]

▽1日の1/3量の野菜がとれる大好評レシ ピです!

▽野菜&大麦入りで、食物繊維がたっぷり! ▽大麦が入っていて、 食感も楽しめます!

【作り方】

- ①鍋にオリーブ油、おろしにんにく、ベーコンを入れて炒める。 香りが出たらタマネギを加え、透き通るまで炒める。
- ②セロリとニンジンを加え、よく炒め、なじんだらズッキーニ、 ナスを加える。
- ③トマト缶、コンソメ、水、大麦または押し麦を加えて煮る。
- ④食塩で味付けし、器に盛り付け、パセリを散らしたら出来上がり!