

栄養だより

vol.1

感染症が流行すると、「免疫を高める」という言葉を聞くことがあります。免疫には睡眠や運動、生活環境など様々なことが関わっていますが、何より体の調子を整えるために大切なのは「食事」です。この機会に食事について考えてみませんか？

食事を摂るうえで大切なこと…

バランスよく食べること！！



バランスよく食べるとは？

主食・主菜・副菜を意識した食事のこと

① 主食

ごはん、パン、麺類など糖質が中心となる食品

※体を動かすエネルギーにならなければ、脂肪として体に蓄えられるので注意は必要ですが、過度な糖質制限は勧められません。

② 主菜

肉、魚、大豆、卵などたんぱく質が中心となる食品(=おかず)

③ 副菜

野菜、きのこ類、海藻などを使った小皿、小鉢などの料理(サラダ、炒め物、みそ汁など)

バランスのよい食事例はこんなかんじです！
彩りがよいと、いろいろな栄養素が摂れますよ。

牛乳などの乳製品や果物も忘れないで！



・新鮮な野菜を取り入れることもポイント！
・ワンプレートでも3つがそろえばOK!

ちょっとプラス♪

- ◆ インスタント食品やレトルト食品を食べる際に、野菜を足すと◎
 - ・ごはん＋納豆、ちりめん
 - ・インスタントラーメン＋もやし、キャベツ、卵
- ◆ 普段の食事＋ヨーグルト、チーズ、果物

手軽にできることから始めてみませんか？



簡単♪お手軽レシピ



春のたきこみご飯

【材料(2人分)】



1人分 280kcal
食塩 1.7g

材料名	分量
米	1合
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
和風だしの素(顆粒)	小さじ1
しいたけ(生)	1/2枚
ごぼう	10g
たけのこ	10g
にんじん	10g
枝豆	10g

A

【作り方】

- ①米をとぎ、浸水させておく。
- ②しいたけは薄切りに、ごぼうはさがきに、たけのこににんじんは3cmほどの細切りにする。枝豆はゆでておく。
- ③米を炊く直前にAと②を入れ、標準の水量(目盛)まで水を入れて軽く混ぜる。
- ④炊き上がったら枝豆を混ぜ込み、器に盛る。

鶏肉と春雨のチャプチェ

【材料(2人分)】



1人分 239kcal
食塩 0.8g

材料名	分量
鶏もも肉	160g
たまねぎ	110g
ニラ	20g
はるさめ(乾)	20g
キムチ	30g
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	適量

作り置きも可能です!

B

【作り方】

- ①はるさめを水で戻しておく。
- ②たまねぎを薄切りにし、ニラを3~4cmに切る。鶏もも肉は一口サイズに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、②を炒める。
- ④③にはるさめ、キムチ、Bを入れ素早く炒める。
- ⑤器に盛り、いりごまをかける。

わかめときゅうりの酢の物

【材料(2人分)】



1人分 19kcal
食塩 0.6g

材料名	分量
わかめ(乾)	2g
きゅうり	40g
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

C

【作り方】

- ①わかめを水で戻しておく。
- ②きゅうりを輪切りにする。
- ③わかめの水気をよく切り、きゅうりとCを入れて混ぜる。
- ④器に盛る。