

その5 忙しくても…ラクラクごはんの術



- ▶ 食べたいな! と思ったものを中心に、メニューを5パターン、考えておきましょう。
- ▶ お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用して、ラクラクごはん で元気をつくりましょう。

お惣菜を活用しよう!

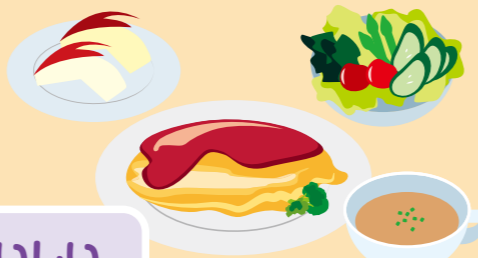


ごはんを中心に、和風のお惣菜でそろえて和定食。

スーパーやコンビニのお惣菜を上手に使うと、品数を増やしましょう。

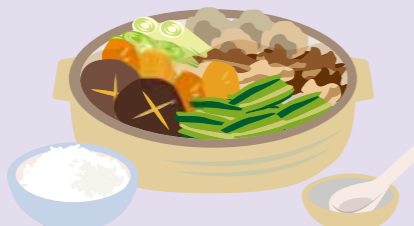
サラダや煮物も食べよう

メインの一品に、お惣菜のサラダなど、すぐに食べられるものをプラス。



オムライスにも、かんたんサラダやスープ、果物をプラス。

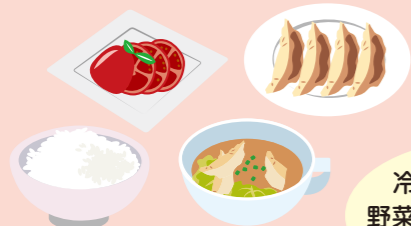
鍋料理はかんたん、おいしい、片づけもラクラク!



鍋料理は、具材を切って煮込むだけ。ラクなのに野菜もたくさんとれる優秀メニュー。

お鍋ひとつで煮込むだけ!

冷凍・レトルト食品も上手に使うと…



冷凍・レトルト食品は、忙しい人の強い味方。

冷凍肉ギョーザと野菜の中華風スープを主菜・副菜に。

炊飯器や電子レンジでラクラクごはん



合わせ調味料でごはんとおかずを同時に調理。便利です!

パターンが決まると、買い物も段取りも、スムーズで時短になるね!



かんたん・おいしいじぶんの“定番”を用意してみよう!



できる大人は食から違う!



ちゃんと食べる時間がないよ…



つつい食事が、かたよりがちだわ



できる大人がやっている5つの食習慣

- その1 「日本型食生活」で自己管理
- その2 パワーの秘訣はごはんにある
- その3 1日のスタートが肝心! ~朝食を食べよう~
- その4 外食のときにも工夫できること
- その5 忙しくても…ラクラクごはんの術

その1 「日本型食生活」で自己管理

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、**栄養バランスが整いやすくなります。**

主食・主菜・副菜って何だっけ？

- ▶ 主食→ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理です。
- ▶ 主菜→魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理です。
- ▶ 副菜→野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理です。
- ▶ その他、牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズ)や果物、茶があります。

主食・主菜・副菜をそろえると何が良いの？

- ▶ 主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

※「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。



乳製品
・果物

主食

副菜

主菜

日本型食生活について
もっと知りたいと思ったら...

日本型食生活のススメ

検索

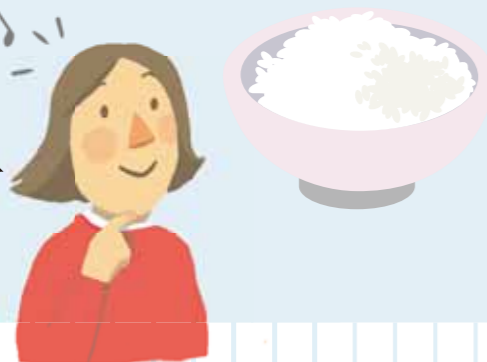


その2 パワーの秘訣は ごはんにあります

ごはんには塩分がなく、**どのような主菜、副菜とも相性ピッタリ!**

- ▶ ごはんは活動のエネルギー源であり、私たち日本人が長い歴史の中で育んできた大切な主食です。
- ▶ ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

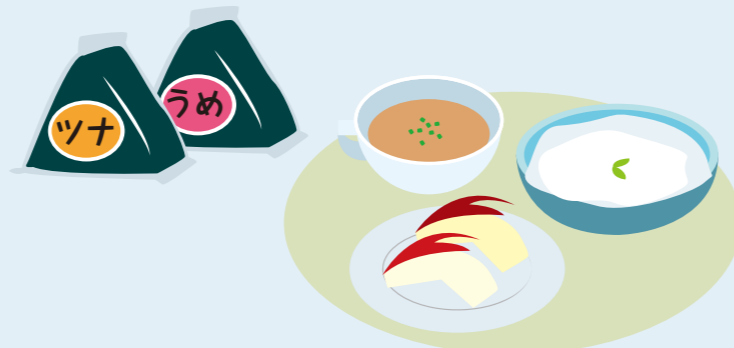
やっぱり
ごはんは
いいわね。



その3 1日のスタートが肝心! ～朝食を食べよう～

朝食を食べることで、体と頭が動き始めます。

- ▶ 朝食を抜くと、脳や体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、元気が出ません。
- ▶ 主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが理想的ですが、まずは主食(炭水化物)、次に主菜(たんぱく質)をとることを心がけて。
- ▶ それも難しい場合は、果物や牛乳・乳製品など手軽なものでもよいので、何か口にするようにしましょう。



その4 外食のときにも工夫できること

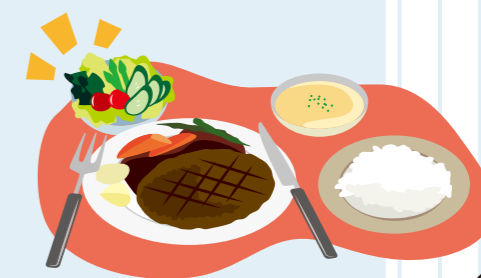
外食のときは...

こんなことに気をつけて。

- ▶ セットメニューは主食・主菜・副菜がそろいやすく、おすすめです。
- ▶ どんぶり物やラーメンなどの単品メニューには、あわせて、サラダなども食べましょう。

お惣菜やお弁当を買うときは...

- ▶ お弁当は主食、主菜、副菜がそろった幕の内風弁当がおすすめです。
- ▶ 野菜が少ないと思ったら、サラダやあえ物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう。
- ▶ 加工食品を選ぶときは栄養成分表示を見て、塩分などをチェック!



栄養成分表示 (●●g当たり)

熱量	〇〇 kcal
たんぱく質	〇.〇 g
脂質	〇.〇 g
炭水化物	〇.〇 g
食塩相当量	〇.〇 g

とはいえ、毎食、毎日、**栄養バランスを整えるのは難しいもの。**数日から一週間の中で、**バランスを整える工夫をしよう。**

