



食事のバランスを整える工夫について

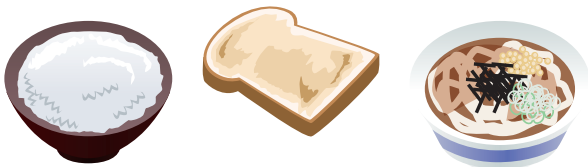
3月になり、日差しに暖かさが感じられるようになりました。
今回は、主食・主菜・副菜についてご紹介します。



主食

炭水化物を多く含み、からだを動かすためのエネルギーのもとになります

主食に合わせて主菜、副菜を決める傾向にあり、食事の中心的な位置づけです。1食に1品を目安に選びましょう。
例) ご飯、パン、麺類 など



主菜

たんぱく質や脂質を多く含み、からだをつくるもとになります

調理方法や食材によって、1食の栄養量に大きく影響します。
1食に1品を目安に選びましょう。
例) 肉、魚、卵、大豆製品 など



副菜

野菜や海藻、きのこ類などを使用した料理でビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、からだの調子を整えます

1食に2品以上を目安に選びましょう。
例) サラダ、和え物、お浸し など



その他

主食・主菜・副菜だけでは不足しがちなカルシウムやビタミンCを補給することができます

1日に1~2品を目安に選びましょう。
例) 果物、乳製品 など



これら主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にすることで、必要な栄養素をバランスよくとることができるため、日頃の食生活で意識していただきたいです。



本日の

レシピ

レンジを使用し簡単に調理可能 たけのことちくわのオイスターソース煮

春の食材「たけのこ」を使用した副菜のレシピをご紹介します。

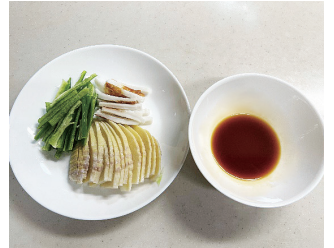
材料(2人分)

- たけのこ(水煮)
 -1/2個(100g)
- ちくわ1本(30g)
- ピーマン2個(100g)
- A {
 - オイスターソース
 -小さじ1(6g)
 - 酒小さじ2(10g)
 - 砂糖小さじ1/2(6g)



作り方

- 1 たけのこは薄切り、ちくわとピーマンは細切りにする。
Aを混ぜ合わせておく。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aをかけて、ふんわりラップを乗せ、電子レンジ500-600Wで5分加熱する。
- 3 よく混ぜ合わせ盛り付ける。



栄養量(1人分)：エネルギー：51kcal たんぱく質：3.9g 脂質0.5g 炭水化物17.0g 食塩相当量0.6g