



栄養だより

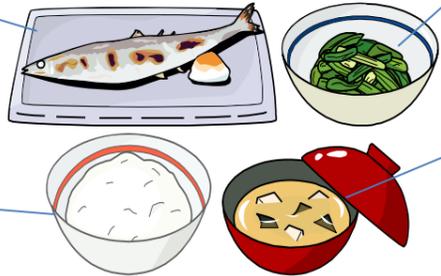
9月は全国で食生活改善普及運動月間になっています。普段の食事を見直してみましよう。

「食事をおいしくバランスよく」

主食・主菜・副菜の3つをそろえましょう

主菜
魚や肉、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質が主体のメイン料理

主食
ごはん、パン、麺類などの炭水化物



副菜
野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理

その他
汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など

*主食・主菜・副菜2品に汁物がついた「一汁三菜」が和食の基本です。

「毎日プラス1皿の野菜」

野菜類を1日350g以上食べましょう。

- 身体に大切なビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん！生活習慣病などの予防に。
- 低エネルギーで、かむ回数も増えるので満腹感が得られます。



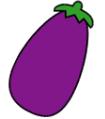
【なすのレンジ蒸し】

簡単！手軽！すぐできる！野菜レシピ

(材料)
なす 1個(約100g)、めんつゆストレート大さじ1、好みでかつおぶし、大葉、おろし生姜

- (作り方)
- ①なすは、たて半分に切り、半分を6等分に切る。
 - ②器になすを入れ、ラップをかけて600wで2~3分レンジにかける(途中入れかえる)
 - ③しんなりになったら、水気を捨て、めんつゆをかける。

エネルギー25kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.1g
炭水化物 6.6g 食塩相当量 0.6g



●**外食や市販の弁当・そう菜を利用するときは**

- *より野菜の多いものを選ぼう
- *1品ものより野菜の入った定食を
- *付け合わせ野菜も残さないで
- *スープや汁物は野菜たっぷりの、具たくさんのものを

●**野菜ジュースを選ぶポイント**

- *野菜汁の%が多いもの
- *原材料名に、野菜が一番に書かれている

例

- 品名：野菜ミックス濃縮ジュース
- 原材料名：野菜(トマト、にんじん、)

*栄養成分表示されている場合は、食物繊維が多いもの

※野菜ジュースは、野菜をとれない時等に手軽に利用できますが、それだけに頼らず、日常の食事野菜を食べるようにしましょう。

○**常備しておくとお便利です**

- *冷凍野菜 (ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、なす、いんげん等)
- *パックそう菜等 (切り干し大根煮、きんぴらごぼう、かぼちゃサラダ、野菜の煮物等)
- *カット野菜・パック野菜等 (干切りキャベツ、炒めもの用野菜、カレーの具、もやし、ミニトマト等)