

働きの違う色々な食べ物を食べて健康維持を！



合言葉は「**さあにぎやか(に)いただく**」

1日に一口でも食べたらチェックし、7項目以上のチェックをめざしましょう。

<p><input type="checkbox"/> さ=さかな</p> <p>(魚、いか、たこ、貝類 干物など)</p>	
<p><input type="checkbox"/> あ=あぶら</p> <p>(サラダ油、バター ごま油など)</p>	
<p><input type="checkbox"/> に=にく</p> <p>(牛、豚、鶏、ハムなど)</p>	
<p><input type="checkbox"/> ぎ=ぎゅうにゅう</p> <p>(牛乳、ヨーグルト チーズなど)</p>	
<p><input type="checkbox"/> や=やさい</p> <p>(特にほうれんそう、トマト にんじんなど緑黄色野菜を 忘れずに)</p>	
<p><input type="checkbox"/> か=かいそう(きのこ)</p> <p>(わかめ、昆布、のり、きのこ など)</p>	
<p><input type="checkbox"/> い=いも</p> <p>(じゃがいも、さといも さつまいもなど)</p>	
<p><input type="checkbox"/> た=たまご(鶏卵など)</p>	
<p><input type="checkbox"/> だ=だいず</p> <p>(豆腐、納豆、油揚げ、豆乳)</p>	
<p><input type="checkbox"/> く=くだもの</p> <p>(フルーツ全般)</p>	

* **主食・主菜・副菜**をそろえると自然に様々な食品を取り入れることができます。

* 1日3食のうち1食だけでも整えるようにしましょう。

主食を忘れずに



食品チェックどうですか？

1~2つ

あと1~2品は追加を

3~6つ

さらに1品加えよう

7つ以上

この調子で食べましょう

主食・主菜・副菜とは・・・？

～揃えて食べることで体に必要な栄養素を過不足なく摂取できます～



簡単料理を覚えて栄養素のバランスを整えましょう！

★さば缶と野菜のレンジ蒸し

材料：1人分

さば水煮缶	80g
キャベツ	80g
青菜	30g
しょうが	少量
マヨネーズ	好みで

<作り方>

- ① キャベツ、青菜は食べやすい大きさに切る。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ 耐熱容器に①、②を入れてさば缶、缶詰汁を入れてふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ④ 食べるときに好みでマヨネーズを少量かける。



★切り干し大根入りオムレツ

材料：1人分

切り干し大根煮物	50g
青ねぎ	10g
卵	1個
スライスチーズ	1枚
サラダ油	小さじ1



<作り方>

- ① ボウルに卵を割り入れて溶く。切り干し大根煮物、刻んだねぎ、1cm角程度に切ったチーズを加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を入れて温め、①を流し入れる。
- ③ 円形に焼き、ふちがしっかり焼けてきたら裏返して両面を焼き、食べやすく切る。