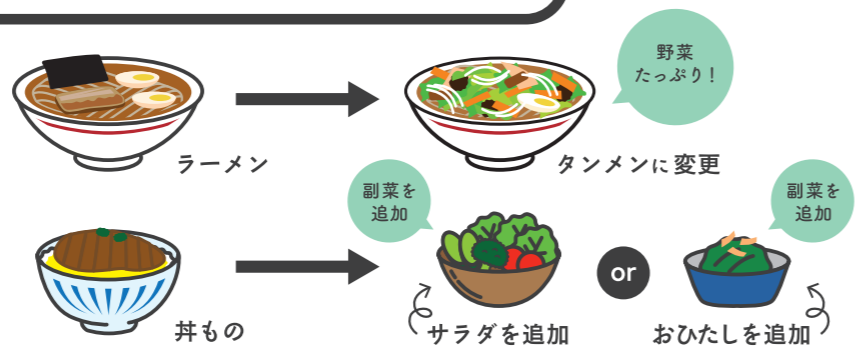


# 食事シーン別 食べ方ポイント

## 🍴 外食の場合

定食や具沢山な料理を選びましょう。  
麺類や丼ものなど食べたいときは、**副菜**を追加します。



## 🏪 コンビニ・スーパーを利用する場合

<b>主食</b> おにぎり・パンだけでなく...	+	<b>主菜を追加</b> たまご サラダチキン 焼き鳥 魚肉ソーセージ かまぼこ 豆腐	+	<b>副菜を追加</b> 野菜サラダ 温野菜 ひじきの煮物 青菜の和え物 野菜たっぷりスープ めかぶなどの海藻類
------------------------------	---	---	---	--

こんなイメージ  
ゆで卵とサラダ追加  
豆腐とめかぶのご飯

## 🏠 家庭で調理する場合

不足しがちな野菜(副菜)をとるコツ

<b>野菜をとるコツ①</b> <b>便利な野菜をストック</b> トマト・きゅうり・カット野菜・冷凍野菜・乾燥野菜 など	<b>野菜をとるコツ②</b> <b>主菜や汁物に追加</b> 便利な野菜を普段の料理に追加して食べる	<b>野菜をとるコツ③</b> <b>加熱してかさを減らす</b> 葉物野菜を電子レンジや茹でる・炒めるなどでたっぷり食べる
---	---	--

## 表紙の『温玉ツナ丼』レシピ

	<b>材料</b> カット野菜…1/2袋 ごはん…1人前 ツナ缶…小1缶 温泉卵…1個	<b>作り方</b> ① カット野菜を耐熱の皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、水気をきる。 ② 器にごはんを入れ、①とツナ、温泉卵をのせ、ごまをふりかけ、しょうゆをかける。
--	---	--

農林水産省  
「ちょうどいいバランスの食生活」

ちょうどいいバランスの食生活  検索



横浜市役所の公式キッチン  
【クックパッド】

横浜市役所 クックパッド  検索



# わたしをつくる 元気ごはん



「元気ごはん」ってなに?  
「こころ」も「からだ」も元気に過ごすために必要な「バランス」と「量」がそろった食事のことです。

温玉ツナ丼

## わたしのごはんは 元気ごはん?

<b>Type 1</b> 朝ごはんは毎日食べています。だいたい菓子パンとコーヒーです。 	<b>Type 2</b> 体を鍛えています! たんぱく質を多めにとって、炭水化物は抜いています! 	<b>Type 3</b> 太りたくないの、1日2食にしています! 
---	--	--

元気ごはんにするには? 中面をチェック

元気ごはんの基本はこれ！

# 主食・主菜・副菜がそろった食事

体を動かす力になる

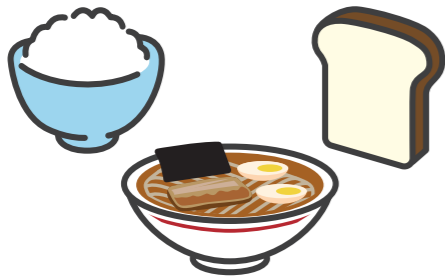
## 主食

目安量(1食あたり)

主に炭水化物がとれます



茶碗1杯



ごはん・パン・麺類  
など

体をつくる

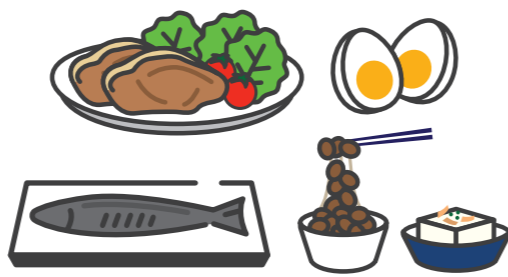
## 主菜

目安量(1食あたり)

主にたんぱく質がとれます



手のひら  
1つ分



肉・魚・卵・大豆製品  
など

体の調子を整える

## 副菜

目安量(1食あたり)

主にビタミン・ミネラル・  
食物繊維がとれます



こぶし  
1~2つ分



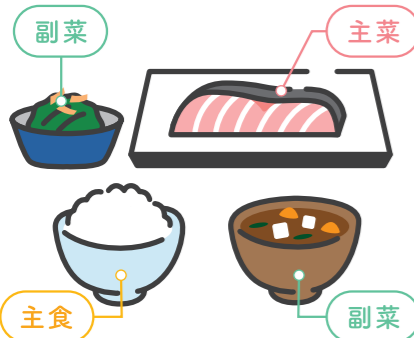
野菜・芋・きのこ・海藻  
など

+

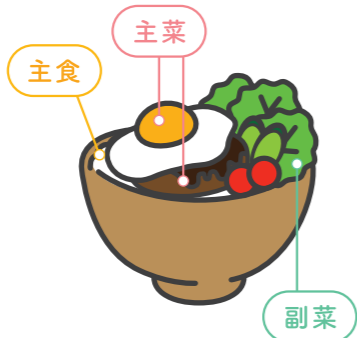
+

全部そろえば元気ごはん

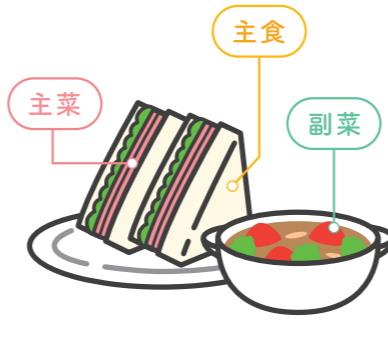
1日1回は  
乳製品と果物  
も忘れずに



定食スタイル  
ご飯+焼き魚+おひたし+  
野菜たっぷり汁物



ごはん+ハンバーグ+  
目玉焼き+たっぷり野菜



サンドウィッチ+  
野菜スープ



いろいろなおかずの  
弁当



パスタ+ミートソース+  
サラダ

元気ごはんは/  
お皿が分かれていなくても大丈夫

POINT

主食・主菜・副菜の内容がそろっていること！

タイプ別アドバイス /  
元気ごはんにするには？

Type1

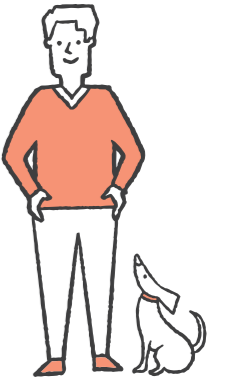
朝ごはんを食べる習慣は素晴らしいですね。菓子パンは砂糖や油が多いため、主食ではなく、お菓子の仲間と考えられています。

食パンなどの甘くないパンに主菜・副菜のおかずを付けられるとより良いですね。



Type2

エネルギー源となる炭水化物が不足すると、食べたたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。筋肉を減らさないためにも適量の炭水化物をとることが大切です。



Type3

空腹時間が長くなると体に脂肪が蓄積されやすく、血糖値の急上昇の原因にもなります。また、1日2食では、1日に必要なエネルギーや栄養素を補うことが難しいので、3食とれるとよいですね。

