

「働き世代の生活習慣見直しプロジェクト」

# 栄養バランスの整った食事 ～ 食べ方のコツ ～



レシピは、アプリでもご覧いただけます♪



健康管理アプリ  
**とりけあ**

管理栄養士監修のレシピが満載!



白身魚のレンジ蒸し



大根の中華風ヌードルスープ



もち麦ときのこの炊き込みご飯

スマホひとつで簡単・無料!インストール

●二次元コードを読み取る

もしくは

Androidの方



iPhoneの方



●Google Play または App Store で  と検索

協力企業：  中北薬品株式会社 管理栄養部



# 栄養バランスの整った食事

主食・主菜・副菜を揃えるように意識し、1日1回は牛乳・乳製品、果物なども摂るようにするとよいです。  
1日3食、腹八分目を心掛けましょう。



# 食べ方の工夫

**食べる順番** 炭水化物より先に食物繊維・たんぱく質を含む料理を食べる

**食物繊維** → **たんぱく質** → **炭水化物**

ご飯に食物繊維の豊富な雑穀やもち麦、押麦などを混ぜるとよいです！

**よく噛む** 根菜類など噛み応えのある食材を選ぶ、食材は大きめに切る **1口30回を目安に！**

**外食・中食** エネルギー・脂質・食塩の摂取量が多くなりやすいため、栄養成分表示を確認する

**< 外食 >**

- ・定食など、食材の多いメニューを選ぶ
- ・丼もの、めん類などに野菜料理を追加する
- ・ご飯は、あらかじめ少なめを注文する

**< 中食 >**

- ・弁当は、幕の内など、野菜が多いものを選ぶ
- ・主食だけに偏らず、サラダチキン、ゆで卵、サラダ、具たくさんスープなどを組み合わせる

## ～ 既製品の組み合わせ例 ～





## 食物繊維を摂る

食物繊維は、野菜類・海藻類・きのこ類などに多く含まれています。

食事からの糖質や脂質の吸収を緩やかにする働きがあり、**血糖値や血中脂質の急上昇を抑え、内臓脂肪の増加も防ぐ**とされています。また、食べる際は野菜を用いた料理を食事の最初によく噛んで食べることで、食後血糖値の上昇を抑える他に満腹感が得られやすく、**食べ過ぎ防止**につながります。



**1日の野菜摂取目標量： 350g 以上**



生の状態で両手に3杯



料理で例えると…

5品程度



## おすすめの間食

牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品



牛乳に含まれるたんぱく質は、胃内の滞留時間が長くゆっくり消化されるため、満足感が得られやすいです。

ナッツ類(食塩や甘味料が無添加のもの)

糖質が少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。 **\*目安は片手1杯**



果物はほどほどに！

果物は不足しやすいビタミンが補えるため、間食にお勧めです。しかし、糖質も含まれているため食べ過ぎないように気を付けましょう。 **1日200g程度**を目安に食べるようにするとよいです。

果物 200g の例

みかん  
中 2 個



りんご  
中 1/2 個



桃  
大 1 個



バナナ  
中 1 本



柿  
中 1 個



キウイフルーツ  
中 1 個半

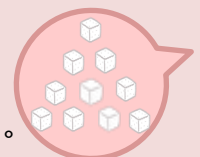


ながら食べはしない！

あらかじめ食べる量を取り分けるなど、量を決めてゆっくり、味わって食べるようにしましょう。

清涼飲料水は控えましょう！

清涼飲料水には多くの砂糖が含まれているため、水分補給はお茶や水を選択しましょう。



## コンビニのサラダチキンで！簡単ボリュームサラダ

### 【材料】 2人分

・サラダチキン（スパイス味）	1パック
・ミックスサラダ	1パック
・ゆで卵	2個
・ミックスナッツ	適量
・ドライフルーツ	適量
・オリーブ油	小さじ2

コンビニ商品  
使用



### 【作り方】

1. 皿にミックスサラダとほぐしたサラダチキンをのせる。
2. ミックスナッツとドライフルーツを1にちらす。
3. 最後に半分に切ったゆで卵をのせ、風味づけにオリーブ油を回しかけて完成。

### ポイント

- ・すべてコンビニやスーパーで用意できるお手軽サラダレシピです。
- ・ナッツやドライフルーツからはビタミン・ミネラルなどの栄養素が、卵やサラダチキンからは良質なたんぱく質が補えます。

### 🍴 栄養価 1人分

エネルギー:	207kcal
たんぱく質:	20.0g
脂質:	11.1g
炭水化物:	6.8g
食塩相当量:	1.2g

日本食品標準成分表 2015年版（七訂）

## 野菜たっぷり！中華丼

### 【材料】 2人分

・ご飯	2杯分（300g）
・カット野菜（炒め用）	1袋（320g）
・シーフードミックス（冷凍）	60g
・ごま油	小さじ1
・水	150ml
★顆粒中華だし	小さじ1と1/2
★濃口しょうゆ	小さじ1
★塩こしょう	少々
・片栗粉	小さじ2
・水	小さじ4
・ラー油	適量

### ポイント

- ・カット野菜を使用することで、調理時間を短縮できます。
- ・シーフードミックスを活用することで、肉を用いた場合と比べエネルギー量が抑えられ、ヘルシーな中華丼に仕上がります。

### 【作り方】

- 下準備**
- ・シーフードミックスは解凍し、水気を切っておく。
  - ・片栗粉を水（小さじ4）で溶かしておく。

1. 熱したフライパンにごま油をひき、カット野菜、シーフードミックスを入れて炒める。
2. 火が通ったら、水（150ml）と★を加える。
3. 全体に火が通ったら、水溶性片栗粉を回し入れとろみをつける。
4. 皿にご飯をよそい、3をご飯の上に盛り付け、ラー油をかけて完成。

### 🍴 栄養価 1人分

エネルギー:	346kcal
たんぱく質:	12.1g
脂質:	3.2g
炭水化物:	65.7g
食塩相当量:	2.0g

日本食品標準成分表 2015年版（七訂）